طب الإمام علي (ع)

جمع وشرح وتعليق

محسن عقيل

دار المحجة البيضاء

مكتبة الفقيه

الطبعة السادسة

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م



حارة حريك - شارع الشيخ راغب حرب - قرب نادي السلطان

ص.ب: ٥٤٧٩ / ١٤ - هاتف: ٠٣/٢٨٧١٧٩ - تلفاكس: ٠١/٥٥٢٨٤٧

E-mail:almahajja@terra.net.lb

الاهداء

لم أجد أحداً أولى باهداء كتابي هذا إليه من صاحبه

حامل عبء الولاية الكبرى

أمير المؤمنين ـ صلوات الله عليه ـ

يا صاحب الولاية، وسيد الأمة، وأبا الأئمة.

﴿يا أيها العزيز مسّنا وأهلنا الضر وجئنا ببضاعة مزجاة فأوف لنا الكيل وتصدّق علينا إن الله يجزي المتصدقين﴾ [سورة يوسف/ آية: ٨٨].

أهديك كتابي هذا وهو: بضاعتي المزجاة، وصحائف ولائي الخالص، فتفضل عليّ بالقبول، وأحسن إليّ إن الله يحب المحسنين.

أهدت سليمان يوم العرض نملته
رِجْل الجراد التي قد كان في فيها
فترنمت بفصيح القول واعتذرت
إن الهدايا على مقدار مهديها

المؤلف
محسن عقيل

المقدمة

الحمد لله الذي أعطى كلَّ نفسٍ خَلْقَها وهُداها، وألهمها فجورها وتقواها، وعلمها منافعها ومضارَّها، وابتلاها وعافاها، وأماتها وأحياها.

والحمد لله رب العالمين، خالق السموات والأرضين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد(ص)، سيد الأولين والآخرين. لا سيما صهره، وابن عمه، ووصيه، وخليفته، وقاضي دينه، وسيد عترته، الصديق الأكبر، والفاروق الأعظم، أمير المؤمنين علي بن أبي طالب(ع). فإن الواجب على كل مسلمٍ أن يتقرب إلى الله تعالى، لكل ما عليه من القُربات، ويتضرع وسعَه في القيام بالأوامر والطاعات، وأنفع الوسائل نجحَ القربات، بعد امتثالِ الأوامِر، واجتنابِ المنهيات، ما يعودُ نفعه على الناسِ، من حفِظ صحتِهم، ومداواة أمراضِهم، إذا العافيةُ أمر مطلوب، في الأدعية الشرعية والعباداتِ.

قد اهتم الإسلام بغذاء المسلم، اهتماماً لم يسبقه إليه أي دين أو تشريع من قبل... فلا يخلو كتاب من كتب الفقه والتشريع، من باب في التغذية، يسمى باب: الأطعمة والأشربة. وبين الإسلام فيما بين الأطعمة المباحة، والأطعمة المحرمة.. ونظم عادات الطعام.

لقد تناولت في هذا البحث بعض الأطعمة، والمسائل الطبية، التي وردت في أحاديث الإمام علي(ع)، موضحاً فيها التركيب التحليلي، والقيمة الغذائية، ومبينا الاستخدامات الطبية لها كدواء، في ضوء ما أظهره الطب والعلم الحديث، وما كشفت عنه التجارب المعملية الجديدة.

أما إمامنا العظيم أمير المؤمنين(ع)، فقد وردت عنه من التعاليم والإرشادات الصحية، في أنواع المداواة، والمعالجات، وحفظ الصحة، واستدفاع البلايا، والأمراض، والمضرات، بالأدوية، والأغذية، أخبار متكاثرة، وروايات متظافرة.

لكنّ الناس في زماننا هذا قد أقبلوا على المفضول، وتركوا أحاديث أهل بيت الرسول(ص)، وأمسى علم الحديث في زماننا مهجوراً، وأصبح كأنه لم يكن شيئاً مذكوراً، لرواج العلوم الباطلة بين الجهال، المدّعين للفضل والكمال، مع اعترافهم بأنّ زلال العلم لا ينفع، إلا إذا أخذ من ينابيع الوحي والإلهام، وأنّ الحكمة لا تنجع، إذا لم تؤخذ من نواميس الدين، ومعقل الأنام، كما في الحديث النبوي:

«أنا مدينة العلم وعليٌّ بابها، أنا مدينة الحكمة، وعليّ بابها، فمن أراد فليأتها من بابها».

والعجب من اعتناء جمع من العلماء الأعلام، والفضلاء الكرام، بالكتب الطبية والرجوع إليها، والتعويل عليها، وعدم الاعتناء بما ورد عن أئمة الأنام، عليهم الصلاة والسلام.

ولا يسعنا هنا إلاّ أن نعبر عن أسفنا العميق، لأننا رأينا: أن المسلمين الذين عاصروا النبي(ص)، والأئمة(ع). . لا يهتمون ـ حتى شيعتهم ـ إلاّ ببعض العلوم الدينية، التي كرسوا لها كل أوقاتهم وجهودهم واهتماماتهم، وأهملوا ما عداها. . . حتى أننا لنجد الأئمة(ع) يحاولون توجيههم نحو البحث عن العلل والأسباب، فنجد الإمام الباقر(ع) يأمر أصحابه إذا أفتاهم بفتوى: أن يسألوه عن مخرج الفتوى ومأخذها من القرآن الكريم. . . ولكن الملاحظ: هو أن ذلك التوجيه والتحريض لم يكن له الأثر المرجو والمطلوب، حيث نجد: أنهم ـ مع ذلك ـ كانوا يكتفون منه بالجواب عن المسألة فقط!!

ولعل عدم اهتمامهم هذا، يفسر لنا ما نلاحظه من عدم وجود سند صحيح ـ غالباً ـ للروايات الواردة في الطب، والمأكولات، والأدوية ونحوها، ولا اهتم أرباب الجرح والتعديل بنقد أسانيدها وتصحيحها.

لا بد من التوجه الكامل إلى دراسة الثروة الطبية الهائلة، التي اتحفنا بها النبي(ص)، وأهل بيته الكرام(ع)، إنهم تكلموا في مختلف الشؤون الطبية بشكل واسع

وشامل، حتى في فترة الركود الفكري والعلمي في زمن الأمويين وغيرهم. وهذا ما يحتم العودة إلى دراسة تلك الثروة، لإستخلاص الكنوز الرائعة، والحقائق الجليلة، التي تضمنتها كلماتهم، وحوتها تعاليمهم الفذة.

وأننا لعلى يقين من أنه لو أوليت هذه النصوص، ما تستحقه من عناية واهتمام، لأمكن الخروج بنتائج، يمكن أن تكون على درجة كبيرة من الأهمية، حتّى بالنسبة للحياة الطبية الحاضرة.

وقد استخرت الله تعالى، في تأليف موجز جامع، ومختصر نافع، يتضمن نبذة مما ورد عن الإمام علي(ع)، ما فيه حفظ الصحة، وجلب المنفعة، والتداوي بالفاكهة، والأغذية، على طراز غريب، ونمط عجيب، وترتيب رايق، وتبويب فايق، تهش إليه الطباع السليمة، وتلتذ به العقول المستقيمة.

ونلفت النظر إلى أننا حذفنا في هذا الكتاب، من كل رواية سندها، وأعطيناها عدة مصادر، وننقلها مع الغمض عن رواتها ومعرفة مدى صحتها، وقرنا الروايات بمثلها من الطب القديم والحديث بأسلوب جديد.

ومن الله استمدّ العون، وبه أستعين، إنه خير موفق ومعين.

محسن عقيل

العباسية



التمر

عن أبي عبدالله عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الرطب[1].

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال رسول الله(ص) لعلي(ع): يا علي أنه ليعجبني الرجل أن يكون تمرياً[2].

عن أبي عبدالله(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): خالفوا أصحاب المسكر وكلوا التمر فإن فيه شفاء من الأدواء[3].

في حديث لأمير المؤمنين (ع) قال: خير تمراتكم البرني[4]، فاطعموا نساءكم في نفاسهن تخرج أولادكم حلماء[5] [6].

عن معروف بن خربوذ، عمن رأى أمير المؤمنين(ع) يأكل الخبز بالتمر[7].

عن أبي عبدالله(ع) قال: كان أمير المؤمنين(ع) يأخذ التمر فيضعها على

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٢٨ ح١٠.
(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٣٢ ح٢٧.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٣٣ ح٣١.
(٤) البرني: بفتح الباء: لون من التمر أحمر مشرب بصفرة كثير اللحاء عذب الحلاوة.
(٥) كأن المراد بنفاسهن قرب نفاسهن قبل الولادة، أو محمول على ما إذا أرضعن أولادهن، والأخير أنسب بقصة مريم(ع).
(٦) بحار ج٦٣ ص ١٣٤ ح٣٨.
(٧) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٣٩ ح٥١.

اللقمة، ويقول هذا أدم هذه[١].

عن أمير المؤمنين(ع) قال: كلوا التمر فإن فيه شفاء من الأدواء[٢].

عن أبي عبدالله، عن أبيه، عن علي بن أبي طالب (ع): من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتل الدود في بطنه[٣].

وعنه(ع): أنه قال: كُلْ العجوة، فإن تمرة العجوة تميتها، وليكن على الريق[٤].

خواص التمر في طب الرسول(ص) وأهل بيته

قال الصادق(ع): أكل التمر البرني على الريق يورث الفالج[٥].

قال الباقر(ع): لم تستشف النساء بمثل الرطب إن الله أطعمه مريم في نفاسها[٦].

قال رسول الله(ص): كلوا التمر على الريق، فإنه يقتل الديدان في البطن[٧].

قال رسول الله(ص): من أصبح بتمرات من عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر[٨].

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٣٩ ح٥٢.

(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٤١ ح٥٨.

(٣) مستدرك الوسائل ج١٦ ص٣٩٠ ح٣ عن طب الأئمة. في منظومة ابن الأعسم:

وقد أتانا عن ولاة الأمر … وعن أبيهم حبّهم للتمر
فأصبحت شيعتُهم كذلك … تحبّه في سائر الممالك
وجاء في الحديث أنّ البرني … يُشبع من يأكله ويهني
وأنه يذهب بالعياء … وهو دواءٌ سالمٌ من داء

(سفينة البحار ج١ ص ٤٦٨)

(٤) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٩٠ ح٤ عن طب الأئمة.

(٥) بحار ج٦٣ ص ١٢٥ ح٣.

(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٢٤ عن مجمع البيان.

(٧) بحار ج٦٣ ص ١٢٦.

(٨) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٢٧ ح٧.

قال زيد بن علي بن الحسين(ع): صفة ذلك: أن يؤخذ تمر العجوة فينتزع نواه، ثم يدق دقاً بليغاً، ويعجن بسمن بقر عتيق، ثم يرفع، فإذا احتيج إليه أكل للسم. (دعائم الإسلام ج٢ ص ٤٧)

عن أبي عبدالله(ع) قال: كان رسول الله(ص) يفطر على التمر في زمن التمر، وعلى الرطب في زمن الرطب(١).

عن أبي عبدالله(ع) قال: من أكل سبع تمرات عجوة عند منامه قتلن الديدان في بطنه(٢).

عن محمد بن الحسن بن شمون، قال: كتبت إلى أبي الحسن(ع) أنّ بعض أصحابنا يشكو البخر، فكتب إليه: كل التمر البرني على الريق، واشرب عليه الماء ففعل فسمن وغلبت عليه الرطوبة فكتب إليه يشكو ذلك، فكتب إليه كل التمر البرني على الريق، ولا تشرب عليه الماء فاعتدل(٣).

قال(ص): عليكم بالبرني، فإنه يذهب بالإعياء، ويدفأ من القرّ، ويشبع من الجوع، وفيه اثنان وسبعون باباً من الشفاء(٤).

وقال(ص): أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر، فإن ولدها يكون حليماً نقياً(٥).

عن النبي(ص) يصف البرني، قال: فيه تسع خصال: يقوي الظهر، ويخبل الشيطان، ويمرىء الطعام، ويطيب النكهة، ويزيد في السمع والبصر، ويقرب من الله عز وجل، ويباعد من الشيطان، ويزيد في المباضعة، ويذهب بالداء(٦).

الرسالة الذهبية للرضا(ع): ومن أراد أن يأمن من وجع السفل، ولا يظهر به وجع البواسير، فليأكل كل ليلة سبع تمرات برني بسمن البقر، ويدهن به انثييه بدهن زنبق خالص(٧).

عن رسول الله(ص)، أنه قال: من أكل سبع تمرات عند منامه: عوفي من القولنج، وقتلن الدود في بطنه(٨).

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٣٢ ح٢٤.
(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٣٣ ح٣٠.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٣٣ ح٣٢.
(٤) مكارم الأخلاق ص ٣٦٥ ح١٢.
(٥) مكارم الأخلاق ص ٣٦٥ ح١١.
(٦) مكارم الأخلاق ص ٣٦٦ ح١٦.
(٧) الرسالة الذهبية ص ٣٥. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٨٤.
(٨) دعائم الإسلام ج٢ ص ١٤٨ ح ٥٢٣.

خواص التمر في الطب القديم

ابن البيطار في كتابه الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: جميعه عسر الانهضام يحدث صداعاً عندما يكثر الأكل له من أكله، وبعضه يحدث في فم المعدة تلذيعاً، وما كان منه كذلك فهو يحدث الصداع أكثر من غيره. والغذاء الذي ينفذ من التمر إلى البدن غذاء لا محالة غليظ، وفيه مع هذا بعض اللزوجة، وذلك إذا ما كان التمر كميا يخالطه حلاوة يسرع في إيراث السدد في الكبد.

أبي بكر الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: قال: إن التمر يسخن البدن ويخصبه، ويولد دماً غليظاً متيناً رديئاً، ويغلظ الكبد والطحال. صالح للصدر والرئة والمعي، مهيج للصداع والرمد، مُلين للمفاصل، مُذهب بالإعياء ولذلك ينبغي أن يجتنب إدامته والإكثار منه من يسرع إليه الصرع والرمد والقلاع[1] والخوانيق[2] ووجع اللثة والأسنان، ومن به غلظ في كبده أو في طحاله. فإن أكلوه في حال تلاحقوا مضرته بشرب السكنجبين[3] السكري الحامض الساذج، وامتصاص الرمان الحامض، والأكل من البوارد والطبيخ الحامض، والتغرغر بالخل والسكنجبين. وليتعهدوا الفصد[4] والحجامة[5] فضل تعهد، وأسهلوا بطونهم بالرمان المعصور بشحمه.

وأما المبرودون ومن لا تعتريهم هذه الأوجاع فيخصبون عليه، وينفعهم من أوجاع الظهر والورك العتيقة.

وينبغي لمن هو ضعيف الأسنان واللثة أن يغسل فاه بعد أكله بماء فاتر عذب، ويدلك لثته بأصابعه دلكاً جيداً، ثم يمسك في فيه ماء ورد قد نقع فيه سماق ليأمن بذلك القلاع والخوانيق.

والتمر إذا نقع في اللبن وأخذ أنعظ إنعاظاً قوياً إن أديم أكله وشرب ذلك اللبن، ولا سيما إذا طرح في ذلك اللبن شيء من الدارصيني. وأجود وقت استعماله في الرمان البارد،

---

(١) **القلاع**: داء يصيب الصغار عادة ونادراً الكبار ومظهره نقط بيض في الفم والحلق وسببه العدوى بفطر «كانديدا البيكانز» يعرف هذا الداء بالفرنسية بـ Aphte وبالانكليزية بـ Thrush.

(٢) **الخوانيق**: حرّ يأخذ في حلق الإنسان فربما سعل حتى يموت. وقيل: داء يمتنع معه نفوذ النَفَس الى الرئة والقلب.

(٣) **السكنجبين**: شراب يتخذ من الخل والعسل.

(٤) **الفصد**: شق العرق. القاموس (١/ ٣٣٥).

(٥) **الحجامة**: راجع شرحها صفحة...

فإنه سيخصب عليه بدنه، ويزيد في الباه وفي حسن اللون زيادة كثيرة، ويستأصل أمراضاً وأوجاعاً باردة إن كانت به.

الأنطاكي في التذكرة قال: هو حار في آخر الثانية يابس في أولها وقيل: في الأولى يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل شأفة البلغم خصوصاً إذا أكل على الريق فينفع من الفالج واللقوة والمفاصل عن برد ويغذي كثيراً ويولد الدم القوي ويصلح أوجاع الظهر ويقوي الكلى المهزولة، وبالأرز يصلح المهزولين بالغاً وبالحليب يقوى الباه.

ونواه إذا أحرق أنبت هدب العين، وأحد البصر وسود العين ومنع السبل والجرب.

المعتمد في الأدوية المفردة: أجوده البرني الكبار، حار رطب في الأولى، ويقوي الكبد، ويلين الطبع، ويزيد في المني.

الطب النبوي (ابن القيم الجوزية): هو من أكثر الثمار تغذيةً للبدن، بما فيه: من الجوهر الحار الرطب. وأكله على الريق يقتل الدود: فإن ـ مع حرارته ـ فيه قوة ترياقية، فإذا أديم استعماله على الريق، جفف مادة الدود وأضعفه، وقلّله أو قتله. وهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى.

الإمام الرضا(ع) في الرسالة الذهبية قال: من أراد أن يأمن وجع السفل، ولا يضره شيء من أرياح البواسير فليأكل سبع تمرات هيرون[١] بسمن بقر، ويدهن انثييه بزنبق خالص[٢].

التمر في الطب الحديث

أظهر تحليل التمر الجاف أنه فيه: ٧٠,٦٪ من الكربوهيدرات و٢,٥٪ من الدهن، و٣٣٪ من الماء، ١,٣٢٪ من الأملاح المعدنية، و١٠٪ من الألياف، وكميات من الكورامين، وفيتامينات أ ـ ب١ ب٢ ـ ج، ومن البروتين، والسكر، والزيت، والكلس، والحديد، والفوسفور، والكبريت، والبوتاس، والمنغنيز، والكلورين، والنحاس، والكلسيوم، والمنغنزيوم.

---

(١) الهيرون: البرني من التمر. أنظر كتاب الألفاظ الفارسية المعربة ص ١٥٩.
ونقل الزبيدي في تاج العروس ٩/ ٣٦٧ عن القتيبي قوله: الهيرون كزيتون ضرب من التمر جيد.
(٢) قال الأنطاكي: الزنبق بارد رطب يذهب الحكة والجرب والقروح التي في خارج البدن.

ومعنى هذا أن التمر ذو قيمة غذائية عظيمة، وهو مقو للعضلات والأعصاب ومرمم، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية، وبخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً.

إن القيمة الغذائية في التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم، وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية.

وهو يفيد المصابين بفقر الدم وبالأمراض الصدرية ـ ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يغلى ويشرب على دفعات. وهو يفيد ـ خاصة ـ الأولاد والصغار والشبان، والرياضيين، والعمال، والناقهين، والنحيفين، والمصابين بفقر الدم، والنساء الحاملات. إنه يزيد في وزن الأطفال، ويحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع جحوظ كرتها، والخَوَص، ويكافح الغشاوة ويقوي الرؤية وأعصاب السمع، ويهدىء الأعصاب ويحارب القلق العصبي، وينشط الغدة الدرقية، ويشيع السكينة والهدوء في النفس ـ بتناوله صباحاً مع كأس حليب. ويقوي الأعصاب، ويلين الأوعية الدموية، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهاب، ويقوي حجيرات الدماغ، والقوة الجنسية، ويقوي العضلات ويكافح الدوخة وزوغان البصر، والتراخي والكسل ـ عند الصائمين والمرهقين، وهو سهل الهضم، سريع التأثير في تنشيط الجسم، ويدر البول، وينظف الكبد، ويغسل الكلى، ومنقوعه يفيد ضد السعال والتهاب القصبات والبلغم. وأليافه تكافح الإمساك. وأملاحه المعدنية القلوية تعدل حموضة الدم التي تسبب حصيات الكلى والمرارة والنقرس، والبواسير، وارتفاع الضغط.

وإضافة اللوز والجوز إليه، أو تناوله مع الحليب يزيد في مفعوله وغناه بالبروتئين والدهن.

لا يمنع التمر إلا عن الدينين، والمصابين بالسكري.

فلقد وجد أن الرطب تحوي مادة مقبضة للرحم تشبه الأكسيتوسين فتناول الرطب يساعد على خروج الجنين وتقليل النزف بعد الولادة بما أن الرطب فيه مواد خافضة للضغط الدموي فهذا يساعد أيضاً على تقليل النزف. وكذلك عملية الولادة مجهدة مما يتطلب طاقة والرطب غني بالسكاكر.

ويحتوي على ألياف كثيرة سيللوزية تساعد الأمعاء على مكافحة القبض.

أما الفيتامين (أ) الذي يحتويه، فهو يعين على النمو، ويقي من العشا (عمى الليل)

ويساعد الجلد والأغشية الناعمة الرطبة التي تبطن الأنف والحلق، على أن تظل سليمة.

أما الفيتامين (ب) الذي يحتويه فهو يحافظ على سلامة الجهاز العصبي، ويقي من توتر الأعصاب وانسداد الشهوة للطعام. ويساعد على هضم المواد الكربمائية والدهنية، ويحافظ على سلامة اللسان والشفاه، والجفون، ويقي من البلاجرا (علة يصحبها طفح على الجلد وضعف واضطراب في الأمعاء والجهاز العصبي).

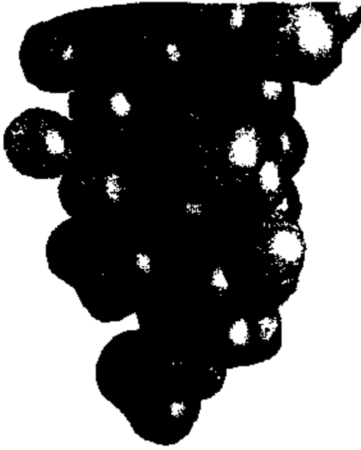
أما سكريات التمر فهي الغليكوز والليكولوز والسكاروز، يمتصها الجسم ويتمثلها بسهولة، فتصل سريعاً إلى الدم فإلى الأنسجة والخلايا في الدماغ والعضلات، فتمنحها القوة والحرارة وهي مدرة للبول، نافعة للكليتين والكبد.

أما سلليلوز التمر فيساعد الأمعاء على تنشيط حركاتها الاستدارية، فيغدو مسهلاً طبيعياً يريح الإنسان من أضرار المسهلات الصيدلانية.

أما مواده البيروتينية فهي تبني الخلايا الجديدة في كل الأنسجة والأجهزة والدم والعظام والعضلات. وجميع الخلايا - بغض النظر عن وظيفتها - في حاجة إلى العناصر الكيماوية الموجودة في البروتين كالآزوت والكربون والهيدروجين والأوكسجين والمعادن المتعددة كالحديد والكبريت.

والتمر غني بالفوسفور الذي يزيد في حيوية الدماغ والنشاط الجنسي.

مستخرج إغلاء التمر: يغلى مقدار يتراوح بين ٤٠ و٥٠ غراماً من التمر في لتر ماء. إن الطعام المستساغ لهذا المستخرج، وقدرته على التنخيم (إخراج المخاط والبلغم) يجعلانه علاجاً للزكام، وآلام الحلق، وكل إصابات الصدر.



العنب

عن معروف بن خربوذ، عمن رأى أمير المؤمنين(ع) يأكل الخبز بالعنب[1].

عن أمير المؤمنين(ع) أنه قال: العنب أدم وفاكهة وطعام وحلواء[2].

خواص العنب في طب الرسول(ص) وأهل بيته (ع)

عن الصادق(ع) قال: إن نوحاً شكا إلى الله الغم، فأوحى الله إليه: كل العنب الأسود فإنه يذهب بالغم[3].

وعنه(ع) قال: شكا نبي من الأنبياء إلى الله عز وجل الغم، فأوحى إليه أن يأكل العنب[4].

---

(١) المحاسن ص ٥٤٨ ح٨٦٩. مكارم ص ٣٧٧ ح١.

(٢) المحاسن ص ٥٤٧ ح٨٤٨. والكافي ج٦ ص ٣٥١ ح٤. ومكارم الأخلاق ص ٣٧٧ ح٢.

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٤٨ ح٥.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٥٠.

في منظومة ابن الأعسم:

ويُؤكل الأعنابُ مَثْنىً مثنى ... وورد الإفراد فيه أهْنا
والرازقيّ منه صنف يُحمدُ ... ويُذهب الغمومَ منه الأسودُ
والأكل والشراب باليَسارِ ... يُكره إلاّ عند الاضطرار
واستُثنيَ الرمّان منه والعنب ... فالأكلُ باليدين منهما أحبّ

(سفينة البحار ج٦ ص ٥٢٣).

خواص العنب في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: الأبيض أحمد من الأسود إذا تساويا في سائر الصفات من المتانة والرقة والحلاوة وغير ذلك، والمتروك بعد القطف يومين أو ثلاثة خير من المقطوف في يومه. قشر العنب بارد يابس بطيء الهضم، وحشوه حار رطب، وحبه بارد يابس. العنب والزبيب بعجمه جيد لأوجاع المعي، والعنب المقطوف في الوقت يحرك البطن وينفخ، وكل عنب فإنه يضر بالمثانة.

الرازي: العنب ينفخ قليلاً ويطلق البطن ويخصب البدن سريعاً ويزيد في الإنعاظ وهو جيد للمعدة ولا يفسد فيها كما تفسد سائر الفواكه.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: العنب معتدل، وأحلاه أسخنه. وما كانت فيه مزازة لم يسخن البدن والدم المتولد منه أصلح من الدم المتولد من الرطب. وإذا أخذ منه حلوه ونضيجه، ولم يكثر منه، لم يحتج إلى إصلاح.

وقد يعطش ويحمى عليه أصحاب الأمزجة الحارة جداً وينبغي أن يحذر الإكثار من العنب أصحاب القولنج الرياحي.

الانطاكي في التذكرة: هو حار رطب إلا أن الأحمر أعدل يكون في الثانية نحو أولها والأسود في آخرها والأبيض في الأولى. أشهى الفواكه وأجودها غذاء يسمن سمناً عظيماً ويصلح هزال الكلى ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة وينفع من السواد والاحتراف، وقشره يولد الأخلاط الغليظة، وكذا بزره وشرب الماء عليه يورث الاستسقاء وحمى العفن، ولا ينبغي أن يؤكل فوق طعام.

الطب النبوي (ابن القيم الجوزية): قد ذكر الله سبحانه العنب في ستة مواضع من كتابه ـ في جملة نعمه التي أنعم بها على عباده.

وهو من أفضل الفواكه وأكثرها منافع. وهو يؤكل رطباً ويابساً، وأخضر ويانعاً. وهو فاكهة مع الفواكه، وقوت من الأقوات، وأدم مع الإدام، ودواءٌ مع الأدوية، وشراب مع الأشربة، وطبعه طبع الحبات: الحرارة والرطوبة.

ومنفعة العنب: يسهل الطبع، ويسمن ويغذو جيد غذاءً حسناً. وهو أحد الفواكه الثلاث ـ التي هي ملوك الفواكه ـ هو والرطب والتين. كان الطبيب اليوناني

(ديوسقوريدوس): يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة، ونزف الدم من الصدر، والزنطارية، وأمراض الكبد. وكان عصير العنب معروفاً كمطهر ومدر للبول وضد الحميات.

وأوراق العنب تستعمل ضد أمراض الجلد، ولوقف النزيف عند المرأة. كما أن الماء الذي يسيل من أشجار العنب في الربيع، والذي يسميه القدماء (دموع العرائش) كان يستعمل لإذابة الحصى، ولمنع الحوادث التي تقع للحوامل.

العنب في الطب الحديث

كل العناصر الغذائية.. في العنب!!

نتائج تحليل ثمار العنب: يحتوي العنب على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فيحتوي على مواد سكرية بحوالي ١٥٪ هي سكر العنب.

ومنها حوالي ٧٪ جلوكوز.. وتزداد كلما نضجت الثمار، ويعتبر سكر العنب من أبسط السكريات وأسهلها امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم.

وقد وجد أن تناول ١٠٠ جرام من العنب يعطي للجسم كمية من الطاقة تعادل حوالي ٦٨ سعراً حرارياًد وتُعزى هذه الطاقة أساساً إلى احتراق وتمثيل المواد السكرية الموجودة بالعنب داخل الجسم.

كما يحتوي العنب على بروتين بحوالي (٠،٨٪) وعلى دهون بحوالي (٠،٥٪) بالإضافة إلى مجموعة من أملاح العناصر هي أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد.. وبعض الفيتامينات وأهمها فيتامين «ب» وكذلك «أ» و «جـ».

كما أن العنب مصدر غني بالألياف فيحتوي على حوالي (٣,٤٪) والألياف لا تعتبر عنصراً غذائياً، لكنه ثبت أن لها فوائد صحية عديدة، فهي تمنع حدوث الإمساك وتنظم مستوى الجلوكوز والكوليستيرول بالجسم، بل تحمي كذلك من الإصابة بسرطان الأمعاء.

القيمة الغذائية للعنب: بذلك نرى أن احتواء العنب على قدر جيد من السكريات يجعله مصدراً غنياً للطاقة التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه الحيوية المختلفة من هضم ومشي وتفكير وخلافه.

كما يحتوي العنب، خاصة القشر، على مجموعة من عناصر فيتامين «ب» المركب

والذي يحتاجه الجسم في نواح كثيرة خاصة لسلامة الجهاز العصبي.

كما يحتوي العنب على كمية وفيرة من فيتامين «جـ» الذي يرفع من مناعة الجسم ويقلل من احتمالات الإصابة بالميكروبات والجراثيم.. وكذلك فيتامين «أ» الضروري لسلامة الجلد. كما يحتوي العنب على البروتينات والتي يستخدمها الجسم في إعادة بناء ما تلف من أنسجة الجسم.

بالإضافة إلى أن العنب مصدر غني بالألياف التي سبق ذكر فوائدها.

العنب في الطب الشعبي الحديث

ـ ثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة.

ـ وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض.. ولذلك يوصف في حالات: الدوسنتاريا، والإسهال، وانحباس البول، واليرقان.

ـ ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل وأمراض الكلي والإمساك.

ـ أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول، ويقلل حموضته.. كما يخفف حمض البوليك.. وهذا الحامض ـ كما هو معروف ـ من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة.

ـ والعنب يفعل في الأمعاء فعلاً مليناً، ويقلل الاختمارات فيها... ويزيد في خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية، وتنبيه وظائف الكبد، فيزيد من إدرار الصفراء.

ـ والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الأزوتية والدهنية، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف.. وتزيد كذلك مقاومته للأمراض.

استخدامات العنب الطبية

شاع عن العنب استخدامه في الشفاء من بعض الأمراض، فهو:

ـ يستخدم في حالات الإمساك نظراً لتأثيره الملين على الأمعاء.

ـ يستخدم في علاج مرض النقرس أو «داء الملوك».. وهو حالة مرضية تنشأ بسبب

زيادة حمض البوليك في الدم، وهو أحد المخلفات الغذائية ذات التأثير الضار بالصحة، وترسبه في بعض مفاصل الجسم يسبب آلاماً كثيرة.

فقد وجد أن تناول العنب يساعد على تخفيض مستوى هذه المادة بالجسم.

ـ يستعمل في حالات احتباس البول حيث يساعد على إدراره.

ـ يحافظ تناول العنب بصفة عامة على سلامة الكبد وينشط وظائفه ويزيد من إدراره للعصارة الصفراوية.. بفضل احتوائه على كمية وفيرة من المواد السكرية.

ـ وجد أن عصير العنب له تأثير طارد للبلغم وملطف للسعال.

العنب يقلل من الإصابة بالسرطان

يقول أحد المهتمين بالعلاج: أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب، ويُعدُّ عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان، بعد التجارب في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجد المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة.. وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطراب المفاجىء في نمو أنسجة الجسم.

العنب في أوروبا

الأوروبيون أكثر الشعوب استخداماً للعنب في العلاج.

العلاج بالعنب ليس صيحة جديدة.. فقد عرفه الناس دواءً لكثير من الأمراض منذ مئات السنين.

وكان أكثر الشعوب اهتماماً بزراعة العنب وإدراكاً لفوائده الصحية وقدرته على علاج الأمراض هي شعوب أوروبا بصفة عامة والشعب الألماني بصفة خاصة.

يطلق في ألمانيا على العنب «ملك الفاكهة».. ويعتبر من الزراعات «المقدسة» حتى أن مزارع العنب تخضع لقوانين ونظم تضعها الحكومة للحفاظ على سلامة المحصول من الأمراض والفساد.

والعلاج بالعنب في الوقت الحالي لا يزال يلقي اهتمام الكثيرين من الأطباء ورواد

الطب الطبيعي، وبعضهم يعتمد عليه كدواء طبيعي للكثير من الأمراض.

ومن الأطباء الألمان الذين يستخدمون العنب في العلاج: دكتور «هيرمان ريدر» ودكتور «مارتين زيلر» ـ بكلية الطب بألمانيا. ومن أحد الأنظمة الغذائية التي يقترحانها تناول وجبة من عصير العنب خمس مرات يومياً لمدة ٤ ـ ٦ أسابيع دون تناول أي طعام آخر باستثناء الماء. ويقترح الطبيبان أن يكون العلاج خلال شهري سبتمبر أو اكتوبر لضمان جودة العنب ووفرته في ألمانيا طبعاً.

قال الطبيب العالمي دكتور فالينيه[١] عن العنب: العنب هاضم جداً، منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا، طارد للسموم، مرطب، مدر، مطهر، مفرغ للصفراء، وهو ينفع في فقر الدم، وزيادة الوزن، والإرهاق، ودور النقاهة، ونقص الغذاء، والهزال، وضعف الأعصاب والعظام، واضطرابات الكبد والطحال، والحصى، والتسمم، والعاهات الجلدية، والتهاب الأمعاء، وهو نافع للعناية بالوجه.

بالإضافة إلى ذلك، فقد أوصى باستعمال العنب في الحالات الآتية:

ـ يشرب (٧٠٠ ـ ١٤٠٠) جرام من عصير العنب يومياً لإدرار وتطهير المعدة، وتخفيف حمض البوليك، والتخلص من الإمساك، وبعض حالات التسمم، وكذا في حالات البواسير وإذابة الحصى.

ـ للتخلص من السموم يُشرب ثلاثة أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل.

ـ يستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه، وذلك يمسح الوجه باستخدام قطعة من القطن بعد غمسها في العصير، يترك الوجه مبللاً بالعصير لمدة عشر دقائق حتى يجف.. ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم.

القيمة الغذائية لورق العنب

قد استخدم ورق العنب في بعض الوصفات الشعبية حيث يحضّر كشراب لعلاج الدوسنتاريا والإسهال وانحباس البول.

---

(١) هو طبيب فرنسي عالمي وله أبحاث كثيرة في مجال التداوي بالأعشاب والنباتات، ويعد من رواد الطب الطبيعي.

العلاج بالعنب

طريقة شائعة للعلاج في بعض مناطق فرنسا وسويسرا وألمانيا وتيرول. . . من خلال نظام غذائي يعتمد إلى حد ما على العنب وحده.

ـ نظام علاج طبيعي يعتمد خلاله المريض كلية أو أساساً على العنب كغذاء أو شراب (قاموس ليبنكوتس الصبي الجديد).

ـ وسيلة لعلاج الدرن الرئوي عن طريق أكل كميات من العنب. (عن القاموس الطبي).

ـ علاج «طبي» للأمراض خاصة مرض السل، عن طريق الاعتماد على تناول العنب كغذاء أساسي. (موسوعة ويبستر).

والعلاج بالعنب وسيلة فعالة لعلاج الإسهال، والدوسنتاريا (باستثناء الدوسنتاريا الأميبية)، والبواسير، واحتقان الطحال. . ويساعد على شفاء مرض السل والنقرس وبعض الأمراض الجلدية. (الموسوعة الدولية الحديثة).

سر العلاج العنب!!

المادة الفعالة: لم يتوصل العلماء لمادة معينة موجودة بالعنب يمكن أن نقول أنها تعالج السرطان. لكنه من المرجح أن نجاح العنب كعلاج للسرطان، يرجع إلى وجود ثلاث مواد ضرورية بثمار العنب وهي: أملاح البوتاس ـ البروتين ـ الحديد.

فقد وجد أن مرضى السرطان بصفة عامة تفتقر أجسامهم إلى أملاح البوتاس. . بذلك يصبح تناول العنب تعويضاً عنها.

أما البروتين فهو عنصر بناء، حيث يشارك في تكوين بروتو بلازم الخلايا. . بذلك يعمل على إعادة بناء الأنسجة التي أنهكها المرض.

كما يعتبر العنب من أهم مصادر الحديد الذي يحتاجه الجسم لتجديد خلايا الدم. . بذلك فهو غذاء مقوٍّ صحيّ بصفة عامة.

كيف يتم شفاء السرطان بالعنب؟

من المرجح كذلك أن مفعول العنب له القدرة على إذابة النمو السرطاني أو الأنسجة الليفية السرطانية على وجه الخصوص، وتخليص الجسم من التقرحات والخراريج. . وذلك بتحويل هذه الأنسجة إلى جزئيات دقيقة تخرج إلى تيار الدم ومنه إلى أعضاء الإخراج للتخلص منها. . وتشمل الكليتين (عن طريق البول)، والجلد (عن طريق العرق)، والرئتين (عن طريق هواء الزفير)، والأمعاء (عن طريق البراز).

وأثناء تنقية الدم من هذه المخلفات وخروجها عن الجسم، تظهر بعض الأعراض الغريبة أو الجديدة على حالة المرض الأصلي، فتزداد شكوى المريض ومعاناته ويكون المتهم الأول في ذلك عادة النظام الغذائي بالعنب الذي اتبعه المريض. . لكنه في الحقيقة بعد اجتياز هذه الفترة وتخليص الجسم من «سموم» المرض يعود للمريض الحيوية والنشاط شيئاً فشيئاً، ويشير لذلك تحسن لون الجلد وعودة البريق للعينين، واستعادة المريض للقوى والقدرة على التركيز والنشاط بصفة عامة، وعادة يكتسب مرة أخرى ما فقده من وزن أثناء الصيام والعلاج بالعنب، بل ربما يعود وزنه لأكثر مما كان عليه.

ومن أهم هذه الأغراض التي تسير إلى تنقية الجسم أو الدم من المرض، والتي تمثل بوادر الشفاء، وليس ازدياد المرض، أثناء العلاج بالعنب:

- حدوث ارتفاع بدرجة حرارة الجسم.
- ظهور طفح جلدي.
- نوبات من الارتجاف.
- الشكوى من الصداع. . وأحياناً يكون صداعاً مؤلماً.
- زيادة عرق الجسم.
- خروج إفرازات مخاطية من أماكن الإخراج المختلفة.

ولا بد من الإشارة إلى أن تناول العنب كعلاج للسرطان لا بد أن يكون من خلال نظام غذائي معين يعتمد أساساً على العنب. . وكذلك إذا أردنا الانتفاع به إلى أقصى درجة سواء للوقاية أو لعلاج حالات مرضية أخرى.

ذلك لأن تناول العنب كعلاج للسرطان يفسد مفعوله تناول أطعمة أخرى. . . بينما تساعد فترات الصيام قبل بدء العلاج بالعنب والصيام أثناء العلاج نفسه. . بمعنى الاعتماد

على العنب أساساً ـ على زيادة مفعول العنب.

أي يمكن أن نقول إن العلاج بالعنب قد لا يفيد أو لا تظهر نتائجه المبشرة بالشفاء بدون الالتزام بتناوله من خلال نظام غذائي جيد.

حالات تم شفاؤها بعصير العنب فقط!!

كانت سيدة أميركية تعاني من التهاب رئوي حاد ومضاعفات أخرى كثيرة منها نزيف بالكليتين، ورشح حول القلب. وكان من المتوقع لدى الأطباء أنها لن تعيش لأكثر من أسبوعين.

وجاء لفحصها طبيب متخصص من النمسا ممن يعتقدون في العلاج الطبيعي والعلاج بالعنب على وجه الخصوص، فنصحها بتناول عصير العنب بمعدل ملعقة كل حين، على أن تزيد الكمية وتختصر المسافات الزمنية بين تناول العصير إلى أن تظهر نتائج العلاج.

وقال لها: سيدتي إن عصير العنب هو البديل لنقل الدم، فهو يجدد الدم وتماثلت السيدة بسرعة للشفاء بعد عدة أيام داومت خلالها على العصير، فزالت متاعب الكليتين، وتحسنت حالة القلب، وسمعت دقاته بوضوح بعد زوال الرشح من حوله.

حالة أخرى: كان يعاني فيها المرض من سرطان اللسان في مرحلة متقدمة، ويذكر أنه تم شفاؤه تماماً بعد فترة صيام لمدة عشرة أيام ثم تناول عصير العنب بمعدل ملعقة كل نصف ساعة لفترة أخرى.

في حالة سرطان المستقيم: في هذه الحالة يضاف بالعنب عمل حقنة شرجية يومياً من عصير العنب المخفف بالماء (بنسبة ٢ : ١).

في حالات السرطان «الخارجي»: كسرطان الجلد والثدي.. ينصح مع النظام الغذائي بعمل لبخة من العنب على الجزء المصاب حيث يساعد ذلك على فتح التقرحات وخروج الإفرازات ويكون ذلك بهرس حبات من العنب ونشرها بين طبقتين من الشاش أو القماش الخفيف ووضعها على الجزء المصاب ثم لفها مرة أخرى بقطعة قماش جافة.

العنب من أفضل الأغذية للناقهين: تناول العنب مفيد للناقهين من المرضى عموماً. وقد وجد أن تناوله في فترة النقاهة من مرض التيفود خاصة يمنع حدوث الانتكاس (صحوة

المرض)، ويجنب المريض حدوث أي مضاعفات، ويساعده على استعادة القوى والحيوية.

مرض السُل: العنب لاستعادة الحيوية من جديد: يعتبر العنب غذاء بناء أي يساعد على إصلاح الأنسجة التي أفسدها المرض علاوة على أنه من أفضل الأغذية المقوية.. بفضل احتوائه على كميات وفيرة من الحديد والفيتامينات («أ» و «ب» و «جـ») وكذلك البروتينات.

في إحدى التجارب، وجد أن إعطاء العنب لمريض السل (الدرن الرئوي) من خلال نظام غذائي يعتمد على الصيام لحوالي أسبوع، يساعد على استعادة وزن الجسم بدرجة ملحوظة، تصل إلى اكتساب حوالي ٣ كيلو جرام خلال يومين كاملين!!.

العنب دواء لعسر الهضم: يفيد العنب في حالات عسر الهضم بصفة عامة سواء الناشيء عن أمراض الكبد أو المعدة وكذلك حالات اضطراب القولون.. وذلك بفضل احتوائه على أملاح طبيعية وأحماض عضوية تساعد عملية الهضم وامتصاص الطعام.

وهذه الأحماض تمتاز على غيرها بترطيب المعدة فتكون لها كالبلسم. ذلك بالإضافة إلى فائدته المعروفة في علاج حالات الإمساك المزمن.

العنب والتهابات اللثة والأسنان: بيوريا هو مرض يصيب الأسنان ويتعرض له خاصة مرضى السكر، وفيه تتكون جيوب بين الأسنان واللثة يتجمع فيها الصديد، وإن لم يعالج جيداً تتخلخل الأسنان عن أماكنها.

وقد وجد أن الأحماض العضوية الموجودة بالعنب لها خاصية مطهرة ومقاومة للبكتيريا خاصة في حالات عدوى اللثة بالميكروبات، لذا يعتبر العنب وسيلة طبيعية تساعد على الشفاء من مرض البيوريا بصفة خاصة والتهابات اللثة عموماً.

والأكثر من ذلك أن تناول العنب يمكن أن يجنب الشخص خلع ضرس، وذلك في الحالات التي تستدعي هذه الضرورة، مثل وجود تجمع صديدي حول جذر الضرس وتخلخله عن مكانه. فقد وجد أن اتباع نظام غذائي يعتمد على تناول العنب كوجبة رئيسية لأسبوع أو أكثر يساعد على تصريف الصديد وتثبيت الضرس في مكانه.

مرض النقرس: يساعد العنب على تصريف كل المخلفات الضارة التي تسبب آلاماً روماتيزمية.

يحدث مرض النقرس بسبب زيادة مستوى حمض البوليك في الدم، ويساعد على ذلك الإفراط في تناول أطعمة معينة تساعد على زيادة تكوين هذا الحامض، وأهمها اللحوم والكبد والكلى، لذا وصف هذا المرض باسم داء الملوك. ومع زيادة هذه المادة في الدم تترسب في المفاصل وأماكن أخرى، فيلتهب المفصل وتنبعث منه آلام حادة، وعادة يكون أكثر المفاصل عرضة لذلك هو مفصل الإصبع الأكبر من القدم.

وقد وجد أن تناول العنب ينقي الدم من هذه المادة الضارة، وغيرها من الرواسب والمخلفات التي قد تنتج عن الأمراض الروماتيزمية عامة، وإذا استخدم عصير العنب في عمل لبخة على المفصل الملتهب في مرض النقرس، ساعد على إذابة المادة المترسبة في المفصل وتصريفها عنه وتخرج المواد الضارة، التي ينقيها العنب من الدم والمترسبة في المفاصل، خارج الجسم من خلال حدوث إسهال خفيف، أو من خلال خروجها مع العرق حيث يزداد إفرازه ويصبح لزجاً أشبه بالزيت.

العنب ملطف لألم الزائدة الدودية: يساعد العنب على تخفيف ألم التهاب الزائدة الدودية وزوال الالتهاب عنها، إذا استخدم عصير العنب في عمل كمادات أو لبخة على الجزء المصاب مكان إضعاف الألم.

حالات الأنيميا: يفيد العنب عموماً في حالات الأنيميا باعتباره غذاء مقوياً ومجدداً لخلايا الدم، لذلك يجب أن يقبل على تناوله المرضى المصابون بأنيميا فقر الدم، كما اتضح أنه يفيد المرضى المصابين بنوع من الأنيميا يسمى: الأنيميا الوبيلية ذلك إذا ما اعتمد عليه كغذاء على تجديد خلاياه.

العنب والعمليات الجراحية: قد يكون العنب هو الغذاء الوحيد الذي يمكن أن يتناوله المريض قبل أو بعد إجراء عملية جراحية مباشرة!!

العنب مقاوم للإدمان: وجد أن العنب يفيد في حالات الإدمان بصفة عامة، وبخاصة إدمان الخمور وعادة التدخين والاعتياد على تناول كميات كبيرة من الشاي والقهوة. فهو ينقي الجسم من الرواسب الضارة، ويعوضه عن نقص التغذية بسبب فقدان الشهية للطعام في مثل هذه الحالات.

العنب منشط جنسي: لا شك أن الأداء الجنسي الأفضل يعتمد إلى حد كبير على ثبات النفس وكفاءة الأعصاب. فالمعروف أن العملية الجنسية تبدأ أول ما تبدأ في المخ

وتسري الرغبة إلى الجسد فتستجيب الأعضاء التناسلية لنداء الشهوة.

بناء على ذلك فالعنب يعتبر منشطاً جنسياً طبيعياً حيث ينقي الدم من الرواسب الضارة فيزيد من كفاءة الأعصاب في نقل الرسائل والاستجابة للمؤثرات، علاوة على أنه يعين الشخص في الثبات النفسي والتخلص من القلق والمخاوف التي تفسد العملية الجنسية.

العنب مذيب للحصوات: عرف من العنب أنه مذيب جيد لحصوات المرارة والكلى، وهذا بالفعل ما أثبتته بعض التجارب بطرق غير مباشرة، حيث استخدام العنب فيها كعلاج لأمراض أخرى، فوجد أن بعض المرضى ممن يعانون أصلاً من وجود الحصوات ثم إذابتها بالعنب والخلاص منها إلى خارج الجسم.

العنب لضعف الرؤية: الكاتاراكت أو الماء الأزرق: وهي حالة مرضية تصاب فيها عدسة العين بالعتامة، وقد وجد أن الاعتماد على غذاء العنب يساعد في إصلاح هذه الحالة وتحسن الرؤية.

العنب دواء لقرحة المعدة: يساعد تناول العنب على التئام قرحة المعدة، بشرط أن يتناوله المريض بعد إزالة القشور والبذور منه.

العنب ملطف للرشح ومتاعب الجيوب الأنفية: يساعد العنب على تلطيف الرشح ومتاعب الجيوب الأنفية، وذلك إذا استخدم عصير العنب كغسول للأنف بعد تخفيفه بالماء بنسبة ٥٠٪.

لبخة العنب تساعد على تصريف الخراريج: يساعد العنب على تصريف التورم والالتهابات الموضعية وكذلك الكدمات الناشئة عن الإصابات، وذلك بعمل لبخة من العنب أو كمادات من عصير العنب، على أن تستبدل بأخرى بين وقت وآخر.

العنب ومرض السكر: من رأي بعض الأطباء: أن سكر العنب يعتبر مأموناً بالنسبة لمرضى السكر عن غيره من السكريات الأخرى، بل إنه يساعد المريض على تخليص جسمه من الرواسب الضارة، ويقلل من نسبة تركيز الجلوكوز بالدم والأنسجة.

ـ يقول علماء الطب الكيماوي: العنب ينشط عصارة الببسين في المعدة وينفع الطحال واحتقان النخاع، وفيه شيء من الأرسنيك (مستحضر من سم الفأر) به يجمل الوجه والبشرة، وعلى هذا قد يفيد المصابين بالزهري «السفلس» والسل والسرطان.

ـ يقول أطباء الغرب كما نقله الدكتور (نارودتسكي) في كتابه (العلاج النباتي): العنب مرطب منظف للقناة الهضمية يعطى في الأمراض الالتهابية وسدد الكبد والطحال والأمراض المعدية والعصبية والتهاب الأمعاء والإمساك. والعنب معدود من الفواكه النافعة لادواء الصدر، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة.

علاج الضعف بالعنب

عرفت للعنب خاصة التقوية منذ القدم، ولكن تقرير العلاج به على قواعد مخصوصة لإزالة بعض الأعراض المرضية لم يحدث إلا من لدن القرن الغابر.

وقد عني كثير من العلماء بدرس نتائجه على المرضى حتى حدا حب البحث بعضاً منهم إلى تجربة ذلك في أنفسهم فانقطعوا لتناوله دون سواه عدة أسابيع على الأسلوب الذي سنبيّنه فقرروا النتائج الآتية وهي:

إن الانقطاع إلى تناول العنب على الطريقة المقررة لذلك يزيد في إدرار البول، ويقلل من حموضته، ومن المقدار المطلق والنسبي لحمض البوليك، وهو كما لا يخفى من أعدى المتخلفات الغذائية على الصحة.

وهو يفعل في الأمعاء فعلاً مليناً، ويقلل الاختمارات فيها، ويزيد في خاصة الجسم لاختزان المواد الدهنية، وتنبيه وظائف الكبد، فيزيد في ادرار الصفراء، وهي خاصة تعتبر غاية في القيمة، وعليها تتوقف فائدته في معظم الأحوال.

أما خاصة التقوية فيه فما لا سبيل لإنكاره، والعلة في ذلك أنه باختزانه المواد الأزوتية والدهنية في الجسم يعينه على مقاومة الضعف، ويزيد في قوة مقاومته للأمراض والانحلال. فإذا تعاطاه المسلول أو المصاب بسرعة الانحلال في أنسجة الجسم، حفظ لهما قوة المقاومة وقواهما على تحمل فعل الأمراض بهما، وكان بذلك عوناً عظيماً على الشفاء مما ألم بهما.

وله خاصية أخرى لا تقل في الخطورة والقيمة على ما تقدم، وهي وقايته لأنسجة الجسم من الاحتراق بفعل الحياة، والعلة في ذلك احتواؤه على مواد أيدروكربونية كثيرة قابلة للاحتراق، فمتى دخل الجسم وامتص، احترقت المواد المذكورة وكفت الجسم مؤنة إيجاد الحرارة الغريزية باحتراق أنسجته الذاتية.



الزبيب

عن أبي عبدالله عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): إحدى وعشرون زبيبة حمراء في كل يوم على الريق، تدفع جميع الأمراض إلاّ مرض الموت[1].

وعنه(ع) قال: من اصطبح إحدى وعشرين زبيبة حمراء لم يمرض إلا مرض الموت إنشاء الله تعالى[2].

بيان: في النهاية: الاصطباح أكل الصبوح، وهو الغذاء، وفي الصحاح الصبوح الشرب بالغداة.

عن المفضل، عن أبي عبدالله، عن آبائه، عن أمير المؤمنين(ع) أنه قال: من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء من أول النهار، دفع الله عنه كل مرض وسقم[3].

عن الرضا، عن آبائه، عن علي(ع) قال: الزبيب يشد القلب، ويذهب بالمرض، ويطفيء الحرارة، ويطيب النفس[4].

عن الرضا عن أبيه عن آبائه عن علي(ع): قال رسول الله(ص): عليكم

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٥٢ ح٦.
(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٥٢ ح٧.
(٣) مكارم الأخلاق ص ٣٨٠ ح٣. والكافي ج٦ ص ٣٥٢ ح٣. والخصال ص ٣٤٤ ح٩.
(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٥٢ ح٥.

بالزبيب فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالاعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم[1].

عن الرضا عن آبائه(ع) عن علي(ع) قال: من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه[2].

عن الرضا، عن آبائه، عن علي(ع) قال: من أدام أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق لم يمرض إلا مرض الموت[3].

خواص الزبيب في طب النبي(ص) وأهل بيته (ع)

عن الرضا(ع)، عن آبائه، عن النبي(ص)، قال: عليكم بالزبيب، فإنه يكشف المرّة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالإعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم[4].

عن أبي عبدالله(ع)، قال: الزبيب يشد العصب، ويذهب بالنصب، ويطيب النفس[5].

خواص الزبيب في الطب القديم

القانون في الطب: الزبيب صديق المعدة والكبد، والزبيب جيد لأوجاع المعي، والزبيب ينفع الكلى والمثانة.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: عن جالينوس قال: زبيب العنب فقوته قوة تنضج وتحلل تحليلاً معتدلاً، وعجم الزبيب يجفف في الدرجة الثانية ويبرد في الدرجة الأولى، وجوهره جوهر غليظ.

عن ديسقوريدوس قال: لحم الزبيب إذا أكل وافق قصبة الرئة ونفع من السعال ونفع

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٥١ ح١.
(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٥١ ح٣.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٥١ ـ ١٥٢ ح٤.
(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٥٢ ح٣.
(٥) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٥١ ح١ باب ٨٤.

الكلى والمثانة، وإذا أكل الزبيب وحده نفع من قرحة الأمعاء. وإذا أخذ لحم الزبيب وخلط بدقيق الجاورس[١] وبيض وقلي بعسل وأكل هكذا أو خلط به أيضاً فلفل[٢] جلب من الفم بلغماً.

وإذا خلط بدقيق الباقلا والكمون وتضمد به سكن الأورام الحارة العارضة للأنثيين. وإذا خلط وهو مسحوق بالشراب وتضمد به سكن الأورام الحارة العارضة للأنثيين. وإذا خلط وهو مسحوق بالشراب وتضمد به سكن ما يظهر في الجلد ويسمى أسقطيداس والجدري والقروح المسماة الشهدية والعفونات التي في المفاصل والقرحة الخبيثة المسماة غنغرانا، والسرطان. وإذا تضمد به مع الجاوشير[٣] وافق النقرس. وإذا ألصق على الأظافير المتحركة أسرع قلعها.

ابن ماسة قال: خاصة الزبيب إذا أكل بعجمه نفع من أوجاع الأمعاء والحلو منه وما لا عجم له نافع لأصحاب الرطوبات جيد الكيموس.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الزبيب معتدل في الحر وأحمره أحلاه وأعراه من القبض. صالح للصدر والرئة والمعدة، ويخصب الكبد القشفة ويسمنها. وليس يتأذى به من الناس إلا المحروررون جداً. ويصلح ذلك منه السكنجبين وأدنى شيء من الفواكه الحامضة يؤكل عليه.

الطب النبوي (ابن القيم الجوزية): أجود الزبيب ما كبر جسمه، وسمن شحمه ولحمه، ورق قشره، ونزع عجمه، وصغر حبه. وإذا أكل لحمه، وافق قصبة الرئة، ونفع من السعال ووجع الكلى والمثانة. ويقوي المعدة، ويلين البطن.

وهو بالجملة: يقوي المعدة والكبد والطحال، نافع من وجع الحلق والصدر والرئة والكلى والمثانة. وفيه نفع للحفظ. قال الزّهريُّ: من أحب أن يحفظ الحديث، فليأكل الزبيب.

تذكرة داود الأنطاكي: الزبيب بأسره حار رطب لكن الأسود في آخر الثانية والأحمر

---

(١) **جاورس**: من الفارسية كاورس أو كاورسة وتدل على نبات الدخن وهو الذرة الحمراء.
(٢) **فلفل**: يقال أنها شجرة تنبت في بلاد الهند، لها ثمر يكون في ابتداء ظهوره طويلاً شبيهاً باللوبياء، وهو الدار فلفل، في داخله حب صغار شبيه بالجاورس، وإذا استحكم صار فلفلاً. (المعتمد).
(٣) **الجاوشير**: من الفارسية كاوشير وتأويلها لبن البقر وهو صمغ شجرة.

في وسطها والأبيض في آخر الأولى يغذي غذاء جيداً ويولد خلطاً صالحاً والكبد يحبه طبعاً، وهو يسمن كثيراً إذا أكل بالصعتر، ويحمر اللون ويزيل اليرقان، وإن شرب بلسان الثور[1] والشمر الأخضر[2] أزال الخفقان مجرب، والخلائف الحاصلة للنساء بعد اليأس، وإن نزع حبه وجعل مكانه فلفل واستعمل أزال برد الكلى وتقطير البول وفتت الحصى، وبالكندر[3] يذكي ويذهب البلادة والنسيان، وبالخل يدفع اليرقان مجرب. وإن أخذ فوق الأدوية قوى فعلها، وإن أكل بعجمه عقل وحبس الدم، وإن درس مع أي شحم كان ووضع على الأورام حللها وفجر الدبيلات[4]، وإن طبخ مع الأنيسون حتى يتهرى وشرب ماؤه بدهن اللوز سكن السعال مجرب، وإن درس بالزعفران وصفرة البيض والعصفر[5] فتح كل ما عجز عنه من الصلابات وأغنى عن الحديد، وإن دق مع الصبر وطلي على القراع أذهبه مجرب.

المعتمد في الأدوية المفردة: أكله بحبّه يداوي المعدة والكبد والمعي، ويعين الأدوية على الإسهال إذا أخذ منه عشرة دراهم. وإذا نزع عجمه أطلق البطن، والإكثار منه يحرق الدم. هو صديق الكبد والمعدة، ويحد الذهن.

الإمام الرضا في الرسالة الذهبية قال: من أراد أن يزيد في حفظه، فليأكل سبع مثاقيل زبيباً بالغداة على الريق.

الزبيب في الطب الحديث

يفيد الزبيب في النزلات واحتراق الصدر أو المعدة والأمعاء، ويدخل في أكثر المشروبات والمغليات الصدرية والملطفة، ويضم للصمغ والأزهار المضادة للسعال والسكر والعسل، ولذا كان أحد الثمار الصدرية الأربعة وهي: الزبيب، والتين، والبلح، والعناب.

---

(١) **لسان الثور**: هو الحمحم والتسمية لسان الثور ترجمة اليونانية بوغلص، وهو نبات.

(٢) **الشمر**: هو الشمار ـ وارازيانج (فارسية) ـ وبسبابس (المغرب) ـ وشمرة. (معجم أسماء النبات).

(٣) **الكندر**: ضرب من العلك. وقيل هو اسم جميع العلك.

(٤) **الدبيلات**: الدبيلة: تصغير دبلة، وهي خراج ودمل كبير تظهر في الجوف فتقتل صاحبها غالباً.

(٥) **العصفر**: هو قرطم الصباغين، وترباض وهو نوع من القرطم يزرع لاستخراج مادة القرطمين وهي المادة الفعالة الصباغية الصفراء اللون.

ويطبخ بالماء ويحلى بالسكر، ويستعمل لتلطيف السعال وإخراج البلاغم، وتنظيف الطرق التنفسية في حالة الالتهاب وتقطير البول، ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلابات البدنية.

القيمة الغذائية للزبيب: يحتفظ العنب المجفف (الزبيب) بأكثر خواص العنب الطازج بل ويمد الجسم بسعرات حرارية أكثر، فتناول ١٠٠ جرام من الزبيب يعطى للجسم ٢٦٨ (كيلو سعر حراري)، بينما تعطى نفس الكمية من العنب ٦٨ كيلو (سعر حراري) فقط.

نسبة العناصر الغذائية الموجودة في الزبيب: ماء ٢٤ جراماً، وبروتين ٢,٢ جرام، ودهون ٠,٥ جرام، وكربوهيدرات ٧١,٢٠ جرام، وفيتامين «ب[١]» ٠,١٥ ميلليجرام، وفيتامين «ب[٢]» ٠,٠٨ ميلليجرام، وكالسيوم ٧٨ ميلليجرام، وفوسفور ١٣٩ ميلليجرام، وحديد ٣,٣ ميلليجرام.



الرمـان

عن علي(ع) قال: كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ[١] للمعدة[٢].

وعن أمير المؤمنين(ع) قال: أطعموا صبيانكم الرمان فإنه أسرع لألسنتهم[٣].

عن أبي عبد الله (ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع) كلوا الرمان المزّ بشحمه فإنه يدبغ المعدة[٤].

عن بعضهم رفعه إلى صعصعة بن صوحان في حديث أنه دخل على أمير المؤمنين(ع) وهو على العشاء فقال: يا صعصعة أدن فكل، قال: قلت: قد تعشيت، وبين يديه نصف رمانة، فكسر لي وناولني بعضه، وقال: كله مع قشرة يريد مع شحمه فإنه يذهب بالحفر[٥]، وبالبخر[٦]، ويطيب النفس[٧] [٨].

---

(١) الدباغ بالكسر ما يدبغ به وكأن نسبة الإنارة والوسوسة إلى المعدة على المجاز.

انظر إلى قوله(ع) يدبع المعدة، فإن المعدة إذا دبغت قويت على الهضم، والغذاء إذا هضم جيدا ولد الدم الصالح وإذا صلح الدم صلح البدن وإذا صلح البدن زالت عنه كل ما ذكره الأطباء من الأمراض فيا لها من كلمة جامعة لا يفهمها أهل ذلك العصر ويدرك مغازيها العلم الحديث.

(٢) بحار ج٦٣ ص ١٥٤ ح١.

(٣) بحار ج٦٣ ص ١٥٥ ح٥.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦٠ ح٣٠.

(٥) الحفر: بالتحريك سلاق في أصول الأسنان أو صفرة تعلوها ويسكن.

(٦) البخر: بالتحريك النتن في الفم وغيره.

(٧) تطيب النفس: كناية عن اذهاب الحزن والهم.

(٨) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦١ ح٣٢.

الرمان في طب النبي(ص) وأهل بيته(ع)

عن علي بن الحسين(ع) أنه قال: شيئان ما دخلا جوفاً قط إلا أفسداه، وشيئان ما دخلا جوفاً قط إلا أصلحاه: فأما اللذان يصلحان جوف ابن آدم فالرمان والماء الفاتر، وأما اللذان يفسدان: فالجبن والقديد[١].

عن أبي عبدالله(ع) قال: ذكر الرمان فقال: المز أصلح في البطن[٢].

قال رسول الله(ص): كلوا الرمان بقشره فإنه دباغ البطن[٣].

عن عبدالله بن الحسن(ع) قال: كلوا الرمان ينقي أفواهكم[٤].

قال أبو عبدالله(ع): أطعموا صبيانكم الرمان فإنه أسرع لشبابهم[٥][٦].

عن الحارث بن المغيرة قال: شكوت إلى أبي عبدالله (ع) ثقلاً أجده في فؤادي وكثرة التخمة من طعامي، فقال: تناول من هذا الرمان الحلو، وكله بشحمه فإنه يدبغ المعدة دبغاً، ويشفي التخمة، ويهضم الطعام، ويسبح في الجوف[٧][٨].

عن الخراساني، (يعني: الرضا(ع))، قال: أكل الرمان يزيد في ماء الرجل، ويحسن الولد[٩].

= قال ابن الأعسم:

وسيّد الفواكه الرمّان ... يأكله الجائع والشبعان
منوّر قلوب أهل الدّين ... ومذهب وسوسة اللّعين
لا يشرك الإ... في الرمان ... لحبّة فيه من الجنان

(سفينة البحار ج٣ ص ٤١٠)

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٥٥ ـ ١٥٦ ح٧.
(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦٠ ح٢٩.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦٠ ـ ١٦١ ح٣١.
(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦٣ ح٤٤.
(٥) أي لنموهم ووصولهم إلى حد الشباب، ولا يبعد أن يكون للسانهم.
(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦٤ ح٤٧.
(٧) يحتمل أن يكون التسبيح في الجوف كناية عن كثرة نفعه فيه، فهو لدلالته بهذه الجهة على قدرة الصانع وحكمته كأنه يسبح لله تعالى.
(٨) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦٤ ح٤٩.
(٩) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٥٤ ـ ١٥٥ ح١٣.

عن ابراهيم بن عبد الحميد، قال: سمعت أبا عبدالله(ع) يقول: عليكم بالرمان، فإنه لم يأكله جائع إلا أجزأه، ولا شبعان إلا أمرأه[1].

قال رسول الله(ص): كلوا الرمان بقشره، فإنه دباغ البطن[2].

الرمان في الطب القديم

القانون في الطب: الرمان الحلو منه بارد إلى الأولى، رطب فيها، والحامض بارد يابس في الثانية.

الصفراء: الحامض يقمع الصفراء، ويمنع سيول الفضول إلى الأحشاء، وخصوصاً شرابه، وفي جميع أصنافه حتى الحامض جلاء مع القبض.

الداحس: حب الرمان مع العسل طلاء للداحس.

القروح الخبيثة: حب الرمان مع العسل طلاء للقروح الخبيثة الخشنة.

الجراحات: أقماعه للجراحات، ولا سيما محرقاً، والجلنار[3] يلزق الجراحات بحرارتها.

والحلو منه ملين، وجميعه قليل الغذاء جيده، لكن حبه رديء، وأقبض أجزائه، وجميعه حبه الحلو كان أو غير الحلو.

وجع الأذن: حب الرمان بالعسل ينفع من وجع الأذن، وهو طلاء نباطن الأنف.

وإن طبخت الرمانة الحلوة بالشراب، ثم دقت كما هي، وضمد به الأذن نفع من ورمها منفعة جيدة.

القلاع: ينفع حبه مسحوقاً مخلوطاً بالعسل من القلاع[4] طلاء.

الخمار: شراب الرمان وربه نافع من الخمار، وخصوصاً ربه الحامض.

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٥٢ ح١.

(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٥٧ ح٦.

(٣) الجلنار: هو نوّار الرمان.

(٤) **القلاع**: بثور في الحنكين واللسان (مفاتيح العلوم).

الظفرة[1]: تنفع عصارة الحامض من الظفرة مع العسل، وعصارة الحلو والمر مع العسل المشمس أياماً تنفع حرارة العين.

الصدر والحلق: الحامض يخشن الحلق والصدر، والحلو يلينهما ويقوي الصدر، وإذا سقي حب الرمان في ماء المطر نفع من نفث الدم، وينفع جميعه من الخفقان ويجلو الفؤاد.

المعدة: الرمان المز جيد للمعدة، وينفع من التهابها، والحلو موافق للمعدة لما فيه من قبض لطيف، والحامض يضر المعدة، ومع ذلك، فإن حب الرمان رديء للمعدة محرق، وسويقه مصلح لشهوة الحبالى، وكذلك ربه خصوصاً الحامض، ولأن يمصه المحموم بعد غذائه فيمنع صعود البخار.

إدرار البول: الحامض أكثر إدراراً للبول من الحلو، وكلاهما يدر.

قروح المعدة: حب الرمان بالعسل ينفع من قروح المعدة، والحامض منه يضر المعدة والمعي.

الإسهال الصفراوي: سويق الرمان ينفع من الإسهال الصفراوي ويقوي المعدة.

الحميات: الرمان المز ينفع من الحميات والالتهاب، وأما الحلو فكثيرا ما ضر أصحاب الحميات الحارة.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: عن جالينوس قال: جميعه طعمه قابض، ولكن الأثر فيه لا محالة القبض وذلك لأن منه حامضاً ومنه حلو ومنه قابض فيجب ضرورة أن تكون منفعة كل نوع بحسب الطعم الغالب عليه، وحب الرمان أشد قبضاً من عصارته وأشد تجفيفاً، وقشوره أكثر في الأمرين جميعاً من حبه.

عن ديسقوريدوس قال: الرمان كله جيد الكيموس جيد للمعدة قليل الغذاء، والحلو منه أطيب طعماً من غيره من الرمان غير أنه يولد حرارة ليست بكثيرة في المعدة ونفخاً، ولذلك لا يصلح للمحمومين، والحامض أنفع للمعدة الملتهبة وهو أكثر إدراراً للبول من غيره من الرمان، غير أنه ليس بطيب الطعم وهو قابض.

---

(١) **الظفرة**: غشاء يأتي من الماق الذي يلي الأنف على بياض العين إلى سوادها.

فضول المعدة: حب الرمان الحامض إذا جفف في الشمس ودق وذر على الطعام أو طبخ معه منع الفضول من أن تسيل إلى المعدة والأمعاء.

وإذا أنقع في ماء المطر وشرب نفع من كان ينفث الدم. ويوافق إذا استعمل في المياه التي يجلس فيها لقرحة الأمعاء وسيلان الرطوبات السائلة من الرحم المزمنة.

القروح: عصارة حب الرمان وخاصة الحامض منه إذا طبخ وخلط بالعسل كان نافعاً من القروح التي في الفم والقروح التي في المعدة والداحس والقروح الخبيثة واللحم الزائد ووجع الأذان والقروح التي في باطن الأنف.

اللثة: الجلنار قابض مجفف يشد اللثة ويلزق الجراحات بحرارتها ويصلح لكل ما يصلح له الرمان، وقد يتمضمض بطبيخه للثة التي تدمى كثيراً والأسنان المتحركة.

الفتق: الجلنار قد يهيأ منه لزوق للفتق الذي يصير فيه الأمعاء إلى الأنثيين.

حب القرع: طبيخ أصل شجرة الرمان إذا شرب قتل حب القرع وأخرجه. قال روفس: الرمان الحلو ليس بسريع الهضم والحامض رديء للمعدة يجرد الأمعاء ويكثر الدم.

البلغم والمرة الصفراء: قال ابن سرانيون: الحلو الحامض إن اعتصرا مع شحمهما وشرب من عصيرهما مقدار نصف رطل مع خمسة وعشرين درهماً من السكر أسهل البلغم والمرة الصفراء وقوى المعدة، وأكثر ما يؤخذ منه من خمسة عشر أواقي مع خمسة عشر درهماً سكراً.

قال إسحاق بن عمران: قوي على إحدار الرطوبات المرية العفنة من المعدة وينفع من جميع حميات الغب[1] المتطاولة.

قال في المنصوري: الرمان الحلو يعطش والحامض يطفىء ثائرة الصفراء والدم ويكسر ثائرة الخمار ويقطع القيء.

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: الحلو منه معتدل موافق لمزاج الروح بسفه وحلاوته وخصوصاً لروح الكبد.

لحدة البصر: قال هارون: عصارة الحلو منه إذا وضعت في قارورة في شمس حارة

---

(١) حمى الغِبّ: التي تنوب يوماً بعد يوم. غبّت الحمى عليه تغب غبّاً وأغبّته وعليه: أخذته يوماً وتركته يوماً وتأتي في اليوم الثالث فهو مُغِبّ.

حتى تغلظ تلك العصارة واكتحل بها أحدَّت البصر، وكلما عتقت كانت أجود.

قوة البصر: عن الشريف قال: عصير الرمانين إذا طبخا في إناء نحاس إلى أن يثخنا واكتحل بهما أذهبا الحكة والجرب والسلاق وزاد في قوة البصر.

وجع الأذن: إذا فرغت رمانة من حبها وملئت بدهن ورد وفترت على نار هادئة وقطر منه في الأذن الوجعة سكن وجعها ومع دهن البنفسج للسعال اليابس.

النزف: إذا طبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعهن من النزف، وإذا أجلس فيه الأطفال نفعهم من خروج المقعدة.

إسهال: إذا طبخ قشر الرمان في ماء إلى أن يتهرى وأخذ منه قدر أربعة دراهم مع الماء الذي طبخ فيه وأضيف إليهما أوقيتان من دقيق حواري[1] وصنع منه عصيدة[2] حتى يكمل نضجها ثم أنزلت ووضع عليها زيت قمح وأطعم ذلك من به إسهال ذريع قطعه وحيا، وإن شرب طبيخه من به استرسال البول أمسكه.

السحج[3] وقروح الأمعاء: إذا أخذ قشر الرمان الحامض وخلط بمثله عفصا[4] وسحقا ثم طبخا بخل ثقيف[5] حتى ينعقد ثم حبب منهما على قدر الفلفل وشرب منهما من سبع عشرة حبة إلى خمس وعشرين حبة نفع ذلك من السحج وإسهال البطن وحيا ونفعا من قروح الأمعاء والمقعدة.

نفث الدم: إذا أحرق قشر الرمان وعجن بعسل وضمد به أسفل البطن والصدر نفع من نفث الدم.

آثار الجدري: إذا سحق قشر الرمان أو سقيط عقدة ثم خلط بعسل وطلي به آثار الجدري وغيرها أياماً متوالية أذهب أثرها.

سحوج الأمعاء: عن الإسرائيلي قال: إذا احتقن بماء قشر الرمان المطبوخ مع الأرز

---

(١) **دقيق حواري:** لباب الدقيق وأجوده وأخلصه، يصنع منه خبز يسمى «خبز الحوارى».

(٢) **عصيدة:** دقيق يلت بالسمن ويطبخ. (المنجد).

(٣) **السحج:** تقشر الجلد ونحوه. (مفاتيح العلوم).

(٤) **عفص:** ليس ثمرة، وإنما هو سابغ، شجر بعض أنواع السنديان. يسيد من ثقب تحدثه الحشرة في القشرة، ويتخمد على شكل كرة وهما ما نعرفه بالعفص.

(٥) **خل ثقيف:** المتناهي في الحموضة. (المنجد).

والشعير المقشور المحمص نفع من الإسهال وسحوج الأمعاء. وإذا تمضمض بمائه قوى اللثة. وإذا استنجي به قوى المقعدة وقطع الدم المنبعث من البواسير.

الدود: الرازي في الحاوي قال: قشر الرمان إذا سحق واقتمح منه صاحب الدود وزن خمسة عشر وشرب عليه ماء حاراً فإنه يخرجها بقوة.

تليين الصدر: إسحاق بن سليمان قال: يؤخذ رمانة فيقور رأسها قدر درهم ويصب عليه من دهن البنفسج مقدار ما يملأ تخلخل الرمانة، ويحمل على دقاق جمر نقي حتى يغلي ويشرب الدهن ويزاد عليه دهن آخر حتى إذا شربه زيد عليه غيره حتى يروى دهنا ويمنع من أن يشرب شيئاً ثم ينزل عن النار ويفرك ويمتص حبه ويرمى ثفله فإن ذلك يفيده معونة على تليين الصدر ويكسبه من القوة على إدرار البول ما لم يكن فيه قبل ذلك.

رائحة الأنف: الغافقي قال: عصارة الحلو منه إذا طبخت في إناء من نحاس كانت صالحة للقروح والعفن والرائحة المنتنة في الأنف، وعصارة الحامض منه بالغة لقروح الفم الخبيثة منها.

القلاع: إذا اعتصر الرمانان بشحمهما وتمضمض بمائهما نفع من القلاع المتولد في أفواه الصبيان.

المسلول: رب الرمان الحلو إذا أخذه المسلول بالماء عند العطش رطب بدنه، وكذا يفعل امتصاص الطري منه للغذاء.

رمد العين: إذا شويت الرمانة الحلوة وضمد بها العين الرمدة سكن وجعها وحط رمدها.

القيء[1]: زهر الرمان إذا ضمدت به المعدة مع عيون الكرم[2] الرخصة الغضة قطع القيء الذريع المفرط عنها.

انصباب المواد إلى العين: إذا استخرجت عصارة الرمان الحامض الساقط عند العقد بالطبخ في الماء مع زهره وعقدت حتى تغلظ قوت الأعضاء ومنعت من انصباب المواد

---

(١) **القيء:** أحد الاستفراغات الخمسة التي هي أصول الاستفراغ وهي: الإسهال، والقيء، إخراج الدم، وخروج الأبخرة، والعرق.

(٢) **الكرم:** هي شجرة العنب المعروفة.

إليها، لا سيما العينان الرمدتان، ويجب أن يحل العينان بماء الورد. وإذا حلت بماء عنب الثعلب[1] أو ماء لسان الحمل[2] نفعت من قروح الإحليل ونفعت من سحوج الخف محلولة بالماء، ومن ابتداء الداحس، وإذا احتقن بها بماء قد أغلي فيه عيدان الشبث[3] جففت الرطوبات السائلة من الرحم، وإذا حلت بالخل نفعت من الحمرة.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الرمان الحلو فمنفخ قليلاً حتى أنه ينعظ، ويحط الطعام عن فم المعدة إذا امتص بعده، وليس يحتاج إلى إصلاحه لأن نفخه أيضاً سريعة التفشي.

وأما الحامض فإنه طويل الوقوف، وينفخ، ويبرد الكبد تبريداً قوياً، ولا سيما إن أدمن أو أكثر. ويعظم ضرره للمبرودين بتبريد أكبادهم، ويمنعها من جذب الغذاء، فيورثهم لذلك الإسهال، ويهيج فيهم الرياح، ويذهب شهوة الباه.

والحلو من الرمان موافق للصدر والرئة، والحامض غير موافق ولا شيء أصلح لأصحاب الأكباد الحارة إذا أدمنوا الشراب القوي من التنقل بالرمان الحامض.

تذكرة أولي الألباب (داود الأنطاكي): الحلو بارد في الأولى رطب في آخر الثانية، والحامض بارد يابس في آخر الثانية، والمز معتدل وقشره بارد يابس في درج الأصل هذا هو الصحيح.

الرمان كله جلاء مقطع يغسل الرطوبات وخمل المعدة ويفتح السدد ويزيل اليرقان والطحال ويحمر الألوان مجرب، ويدر، وحبه قابض مسدد رديء، وماؤه إذا غلظ في الشمس أو بالطبخ في النحاس وشيف أحدّ البصر كحلاً، ونفع من الدمعة والسبل[4] والجرب والسلاق والظفرة عن تجربة خصوصاً إذا طبخ في نحاس.

---

(١) **عنب الثعلب**: البري منه هو الفنا وثمره حب الفنا وهو الربوق وهو الثلثان وهو عنب الديب عند أهل المغرب وهو العنم وبالفارسية هو روباه تربك بالسريانية هو عنياتعك وهو نبات.

(٢) **لسان الحمل**: نبات قابض يجفف. هو ذنب الثعلب، ذنب الفار ـ آذان الجدي ـ ذنب اليربوع ـ لسان الكلب ـ برد وسلام ـ كثير الأضلاع ـ بزوزة، مصاصة (المغرب وسوريا) ورق صابون (سوريا).

(٣) **الشبث**: هو الديناروية وجزاء وزوفر وبعامية المشرق العربي هو العين جردي وهو نبات.

(٤) **السبل**: السبل في العين أن يكون على بياضها وسوادها شبه غشاء ينتسج بعروق حُمْر غلاظ. (مفاتيح العلوم).

والحلو يزيل السعال المزمن، وخشونة الحلق وأوجاع الصدر ويجلو القصبة بالسكر والنشا والصمغ ودهن اللوز إذا شرب حاراً مجرب.

والحامض يقمع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة ولشدة جلائه قد يوقع في السحج واللفان، وإن طبخ قشره خصوصاً مع العفص حتى ينعقد قطع الإسهال المزمن والدم شربا وألحم القروح والجراح والسحج طلاء وشرباً، وأصل شجره إذا شرب مطبوخا أسهل الديدان.

المعتمد في الأدوية المفردة: الرمان الحلو أجوده الكبار الإمليسي الحلو، وهو بارد في أول الدرجة الأولى، رطب في أخرها، وقيل إنه حار باعتدال، وفيه جلاء مع قبض، وهو ملين، وحبه مع عسل ينفع من وجع الأذن، وهو يلين الصدر والحلق، ويجلو المعدة، وينفع من الخفقان. وحبه رديء، وهو يولد نفخا ورياحاً في المعدة، وأقماعه المحرقة تنفع الجراحات. والرمان الحامض أجوده الكبار الكثير الماء. والرمان بأسره قابض، وأقبضه أقماعه الرمان الحامض حبه مع العسل يمنع من القلاع. وعصارته تنفع من الصفراء. وحبه إذا نقع في ماء المطر نفع من نفث الدم، وينفع من التهاب المعدة والحميات وإن امتصه المحموم بعد الغذاء منع من صعود البخارات. وقال: هو أولى من أن يقدمه. فيصرف المواد عن أسفل.

الرمان في الطب الحديث

في الطب الحديث وصف الرمان بأنه: مقو للقلب، قابض، طارد للدودة الشريطية، مفيد للزحار «الزنتارية»، وللوهن العصبي ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي، إذا قطر منه في الأنف مصحوباً بالعسل، وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر، أو مع الماء والعسل يكون مسهلاً خفيفاً، وهو ينظف مجاري التنفس والصدر، ويطهر الدم، ويشفي عسر الهضم، وأكله مع المآكل الدسمة يهضمها، ويخلص الأمعاء من فضلات المآكل الغليظة.

يحتوي ثمر الرمان (الحلو) على ١٠,١٪ مواد سكرية، ١٪ حامض الليمون، ٨٤,٢٠٪ ماء، ٢,٩١٪ رماد، ٣٪ مواد بروتينية، ٢,٩١٪ ألياف، ومواد عفصية، وعناصر مرة، وفيتامينات (أ، ب، ج)، ومقادير قليلة من الحديد، والفوسفور، والكبريت، والكلس، والبوتاس، والمنغنيز، وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية إلى ٧ ـ ٩٪.

وتفيد قشور الرمان في حالات الإسهال. وقشر جذور الرمان إذا غليت بنسبة ٥٠ ـ

٦٠ في ليتر ماء لمدة ربع ساعة وشرب من المغلي كوب في كل صباح أسقط الدودة الوحيدة.

شرب عصير الرمان الحامض منعش ومبرد مع السكر يفيد في الحميات وهو مغذي.

وقد عرف الفراعنة قتل ديدان البطن بواسطة حرق قشور الرمان وخلطه بالعسل. وأن الدهان بهذا المخلوط له أثر في إزالة أثار الجدري والجرب عدة أيام فيزيلها.

وكما أن أكل رمانة مهروسة تدبغ المعدة في حالة الإسهال.

وحرق مسحوق القشور وذرها على القروح المزمنة يشفيها، ودهان الحبوب مع العسل على الجزء الداحس يشفيه.

وتحتوي الجذور وقلف الساق على تانينات وقلويدان التي تطرد الديدان الشريطية.

وبذور الرمان التي تؤكل كفاكهة تحتوي على مواد سكرية وبروتينية ودهنية وأحماض نباتية أهمها حامض الستريك.

أما قشور الفاكهة فقد وجد أن بها حوالي ٢٨٪ من التانين وهي مادة قابضة، ولذلك تستخدم القشور في علاج الإسهال والدوستاريا.

وقد تم فصل بعض القلويدات السائلة الطيارة من هذا القشور أهمها قلويد بيليتيارين، وهو يستعمل بكفاءة في علاج الديدان الشريطية. وكان الدكتور «ميرا» (Mérat) أول من نبه الأطباء الفرنسيين إلى فائدة الرمان في طرد الشريطية (الدودة الوحيدة).

وأزهار الرمان قابضة، تعطي أفضل النتائج في علاج الإسهال المزمن، والسيلان الأبيض من المهبل، والنزف.

ولحاء الجذر طارد شديد الفاعلية للشريطية المسلحة، والنقيرية[١].

ويحظر على الأطفال، والحبليات، والمرضعات.

وقشرة الثمرة طاردة للأسكاريس. ويصنع العصير الناتج من اللب شراب شعبي منعش مرطب.

---

(١) النقيرية: جنس من الدود المنطقيات العريضات، من فصيلة النقيريات، تعيش في بعض الأسماك، وتنتقل منها الى جوف الإنسان.

كما اتضح أن عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع، وأمراض العيون، وخاصة ضعف النظر. وأن مغلى أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها.

كما اكتشف العلماء أن الرمان غني في عناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فقد أثبتت الدراسات الطبية أنه مسكن للآلام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال، ومانع للنزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية.

الاستعمال الداخلي: لحالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدوسنتاريا الامبيه والصداع وضعف النظر: يستخدم عصير الرمان بمعدل ٢ ـ ٣ أكواب يومياً.

لطرد الديدان المعوية وخاصة الدودة الشريطية وعلاج البواسير: يستخدم منقوع قشر الرمان بمعدل ١/ ٢ كوب كل نصف ساعة وينصح في بعض الحالات باستعماله شربة مسهلة مع المشروب.

الاستعمال الخارجي: لعلاج حالات البرد وارتشاح الأنف: يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات يومياً.

لعلاج الأمراض الجلدية والجرب: يخلط مسحوق قشور الرمان الجاف مع عسل النحل ويستعمل على شكل دهان موضعي يومياً.

التفاح



عن أبي عبدالله(ع) قال: قال علي(ع): التفاح نضوح[1] المعدة[2].

عن أبي عبدالله (ع): أن أمير المؤمنين(ع) قال: كلوا التفاح، فإنه نضوح المعدة[3].

خواص التفاح في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن أبي بصير، قال: سمعت الباقر(ع) يقول: إذا أردت أكل التفاح فشمه، ثم كله، فإنك إذا فعلت ذلك أخرج من جسدك كل داء وغائلة وعلة، وسكّن ما يوجد من قبل الأرواح كلها[4].

عن الجعفري، قال: سمعت أبا الحسن موسى(ع) يقول: التفاح ينفع من عدة خصال: من السحر، والسم، واللمم يعرض من أهل الأرض، والبلغم الغالب. وليس شيء أسرع منفعة منه[5].

---

(١) **نضوح المعدة**: أي يطيبها أو يغسلها وينظفها.

(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦٨ ح٦.

(٣) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٠ ح٣.

قال ابن الأعسم في منظومته:

وينفعُ التفّاحُ في الرّعافِ ... مبرّد حرارة الأجوافِ

وفيه نفعٌ للسقام العارض ... ويورث النسيان أكلُ الحامض

(سفينة البحار ج١ ص ٤٦٥)

(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٠ ـ ١٦١ ح٥.

(٥) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٠ ح٢.

عن درست، عن أبي عبدالله(ع) ـ في حديث ـ: أنه رأى بين يديه تفاحاً أخضر، قال: فقلت له: أتأكل من هذا، والناس يكرهونه؟ فقال: وعكت في ليلتي هذه، فبعثت فأتيت به فأكلته، وهو يقلع الحمى، ويسكن الحرارة[1].

عن زياد القندي، قال: دخلت المدينة ومعي أخي سيف، فأصاب الناس رعاف، وكان الرجل إذا رعف يومين مات، فرجعت إلى المنزل، فإذا سيف يرعف رعافاً شديداً، فدخلت على أبي الحسن(ع)، فقال: يا زياد أطعم سيفاً التفاح، فأطعمته إياه فبرى[2].

عن المفضل بن عمر، عن أبي عبدالله(ع) قال: ذكر له الحمى، فقال: إنّا أهل بيت لا نتداوى إلا بإفاضة الماء البارد يصب علينا، وأكل التفاح[3].

عن زياد بن مروان، قال: أصاب الناس وباء بمكة، فكتبت إلى أبي الحسن(ع)، فكتب إليّ: كل التفاح[4].

عن أبي عبدالله(ع)، قال: وعكت البارحة، فبعثت إلى هذا، يعني: التفاح الأخضر ـ لآكله استطفيء به الحرارة، ويبرد الجوف، ويذهب بالحمى[5].

عن أبي عبدالله (ع)، قال: لو يعلم الناس ما في التفاح ما داووا مرضاهم إلا به[6].

عن أبي عبدالله(ع) قال: أطعموا محموميكم التفاح، فما من شيء أنفع من التفاح[7].

عن ابن بكير، قال: رعفت سنة بالمدينة، فسأل أصحابنا أبا عبدالله(ع) عن شيء يمسك الرعاف، فقال: أسقوه سويق التفاح، فسقوني فانقطع عني الرعاف[8].

عن محمد بن موسى، عن بعض أصحابنا رفعه إلى أبي عبدالله(ع)، أنه قال: ما

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦١ ح١.
(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦١ ح٢.
(٣) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦١ ح٣.
(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٢ ح٥.
(٥) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٢ ح٦.
(٦) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٢.
(٧) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٢.
(٨) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٤ ح١ باب ٩٢.

أعرف للسموم دواء أنفع من سويق التفاح[1].

عن أبي الحسن(ع)، قال: أكل التفاح والكزبرة يورث النسيان[2].

عن جعفر بن محمد، عن آبائه في وصية النبي لعلي(ع)، قال: يا علي تسعة أشياء تورث النسيان: أكل التفاح الحامض...[3].

عن النبي(ص)، أنه قال: كلوا التفاح على الريق، فإنه نضوح المعدة[4].

قال أبو عبدالله(ع): لو يعلم الناس ما في التفاح، ما داووا مرضاهم إلا به، ألا وأنه أسرع شيء منفعة للفؤاد خاصة، وأنه نضوحه[5].

في الحديث: أن التفاح يورث النسيان، وذلك لأنه يولد في المعدة لزوجة[6].

التفاح في الطب القديم

القانون في الطب: التفاح العفص والقابض والحامض بارد غليظ، والحلو مائي أميل إلى الحرارة من غيره، فيه منع للفضول، وفي التفاح نفخ، وخصوصاً فيما ليس يحلو. والحامض والفج يولد العفونات، والحميات الخامية خلطه وفجاجته وقبوله العفونة، وخلط الحامض ألطف من خلط القابض.

الأورام: ينفع ورقه وعصارته من ابتداء الأورام الحارة والنملة.

القروح: ورقه ولحاؤه يدمل، وكذلك عصارة القابض منه.

آلات المفاصل: إدمان أكل التفاح يحدث وجع العصب، وخصوصاً الربيعي.

أعضاء الصدر: يقوي القلب، خصوصاً العطر الشامي والعطر الحلو والحامض، وإن كان هناك غمر من الحرارة كان عظيم المنافع، وسويقه أيضاً.

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٤ ح٢ باب ٩٢.
(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٣ ح٢.
(٣) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٦٣ ح١ باب ٩١.
(٤) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٩٧ ح٢ باب ٦٦.
(٥) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٩٧ ح١ باب ٦٧.
(٦) مكارم الأخلاق ص ٣٧٤ ح٢ باب التفاح.

أعضاء الغذاء: يقوي ضعف المعدة، والقابض منه ينفع المعدة، وإن كان لحرارة أو لرطوبة، وكذلك العفص والحامض ينفع ضعف المعدة إذا كان فيها خلط غليظ غير بارد جداً لغلظه. والمشوي في العجين نافع لقلة الشهوة. وسويق التفاح يقوي المعدة ويمنع القيء. الحلو والحامض إذا صادف في المعدة خلطاً غليظاً ربما أحدره في البراز، وإن كانت خالية حبس، والمشوي في العجين ينفع من الدود ودوسنطارية، وأوفقه للدوسنطاريا العفص وسويقه، اللهم إلا أن يغلبه لين السكر.

الحميات: قد يتولد من خامه حميات كثيرة لخامية خلطه.

السموم: نافع من السموم، وكذلك عصارة ورقه.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: عن ديسقوريدوس قال: التفاح الذي يدرك في الربيع فإنه يولد مرة صفراء ويورث نفخاً ويضر بالعصب وما كان من جنس العصب.

وقال البصري: التفاح الحلو منه حار رطب في الدرجة الأولى، والحامض بارد يابس في الدرجة الأولى، والمز معتدل في البرد والرطوبة قاطع للعطش الكائن من الصفراء ويسكن القيء ويشد الطبيعة.

وقال: وشراب التفاح صالح للغثي والقيء الكائنين من المرة الصفراء ويعقل الطبيعة ويقمع الحرارة، وعتيقه خير من حديثه لتحليل البخارات الرطبة الرديئة.

قال سفيان الأندلسي: يبلد ويكسل والحامض أقوى فعلاً في ذلك إذا استعمل على طريق الغذاء، وإذا أخذ اليسير منه نفع من الوسواس السوداوي، والحامض أقوى من ذلك للمحرورين.

الرمد: إذا شوي التفاح الحلو وضمدت به العين الرمدة سكن أوجاعها.

قال ابن ماسويه: من كانت به علة من حرارة أطعم التفاح الحامض مسلوقاً ومشوياً بعجين يطلى عليه ليمنعه من الاحتراق وأطعم من العجين ليقوي معدته ويشهيه الطعام، فإذا كانت معدته منطلقة أطعم أيضاً. ليبطؤوا الطعام في معدته، وهو محمود من القيء المتولد من المرة الصفراء، ولا سيما ما كان منه مراً أو عفصاً، وكذا سويقه المتخذ منه ساذج إذا طبخ معه ماء الرمان وماء الحصرم طبخاً بليغاً فعل ما ذكرنا من تسكين القيء وتقوية المعدة وقطع إسهال المرة الصفراء.

السموم: عن الشريف قال: ورق الغض إذا شرب منه أوقية نفع من السموم الحارة ومن نهش الهوام.

وقال ابن زهر: التفاح من أنفع الأشياء للموسوسين والمذبولين شماً، وكذا يقوي الدماغ والقلب أيضاً، وأما أكله فإنه يحدث رياحاً في العروق وأوجاعاً في العضل وربما كان سبباً للسل لأنه إذا انهضم يكاد الدم الكائن منه لا ينفك ينحل منه شيء إلى رياح لطيفة تكون في العروق، وقد تكون تلك الرياح في العضل، فإذا تمددت العروق لم يؤمن أن تنخرق فإن انخرقت في الرئة تبعها السل لا محالة إلا في النادر.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: التفاح مقو لفم المعدة موافق للمحرورين إلا أنه بطيء الإنهضام وينفخ ولا سيما الفج الحامض، ولذلك ينبغي أن لا يشرب عليه من يجد منه ثقلاً في معدته ماء بارداً ولا يأكل عليه طعاماً حامضاً بل يشرب عليه الشراب وقالت الأطباء: من خاصيته توليد النسيان.

تذكرة أولي الألباب (داود الأنطاكي): الحلو حار في الأولى رطب في الثانية، والمر معتدل في الحرارة والبرد يابس في الأولى، والحامض بارد يابس في الثانية، وكله يقوي الدماغ والقلب ويذهب عسر النفس والخفقان المزمن، ويقوي الكبد، والحلو يصلح الدم، وهو والحامض ينقيان السموم، ويحميان عن القلب وكذا عصارة ورقه، والحامض خاصة يولد القولنج ويسدد، لكنه بالغ في منع الغثيان، والقيء، واللهيب الصفراوي.

المعتمد في الأدوية المفردة: التفاح يمنع الفضول، وخصوصاً ورقه، ولحاؤه يدمل، والتفاح المشوي في العجين نافع لقلة الشهوة، وينفع من الدود، ومن الدوسنطاريا، ويقوي المعدة.

ـ في الطب القديم كان للتفاح دور كبير في العلاج، فاليونانيون كانوا يعالجون أمراض الأمعاء بعصيره، وكان غيرهم يعالج به الجروح والقروح، واشتق أطباء القرون الوسطى من اسم التفاح «Pomme» اسم «المرهم Pommade»، واستعملوا من مسحوق التفاح ومزجه بحليب المرأة علاجاً للرمد، كما عالجوا النقرس، والرثية «الروماتيزما»، والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

أما الأطباء العرب فقد عالجوا الجروح النتنة، والآكال «الغنغرينة» بعفن التفاح، وسبقوا بذلك «البنسلين ومشتقاته».

التفاح في الطب الحديث

دل البحث العلمي الحديث على أن التفاح غذاء صحي للشخص المتوسط، إذ أنه يحتوي على ١٤,٩٪ مواد كربوهيدراتية، وتوجد هذه المواد في التفاح على هيئة مخلوط من السكروز (سكر القصب) وتبلغ نسبته في الأصناف المختلفة ٤,٤٪ الفركتوز (سكر الفاكهة) وسكر العنب وتبلغ نسبتهما ١٠,٥٪.

ووجود الكربوهيدرات على هذه الصورة البسيطة يجعل استفادة الجسم منها استفادة مباشرة فسكر الدكستروز (العنب) يمثل في الجسم دون تحلل أو هضم فيمتص مباشرة بواسطة الدم ثم ينتقل على هذه الصورة إلى الأجزاء المختلفة للجسم لاستخدامه في توليد النشاط بالقدر الذي تتطلبه حاجة الجسم.

ونسبة البروتينات في التفاح عالية، إذ تبلغ في المتوسط ٠,٣٪، وأهم الأحماض الأمينية المكونة لها هي الليسين والأرجنين وهما من الأحماض الأمينية الهامة في التغذية، فيقوم جزء منها بتعويض العناصر المفقودة من الأنسجة، وتنقل الأجزاء الباقية إلى الكبد حيث يخزن جزء منها على حالة نشا حيواني، ويستخدم الجزء الزائد في توليد النشاط والمجهود والحرارة.

وتبلغ نسبة الدهون في التفاح حوالي ٠,٤٪، أما العناصر المعدنية، فالتفاح يمد الجسم بكميات وافرة تتراوح نسبتها بين ٠,٢٥٪ ـ ٠,٣٦٪، وأهمها الفوسفور والكالسيوم.

ويوجد الحديد أيضاً بمقادير متوسطة، كما توجد في بعض أصناف التفاح نسبة بسيطة من اليود.

والتفاح يساعد على امتصاص الكالسيوم، ويرجع ذلك لتفاعله مع الأحماض الموجودة في التفاح مكونة مركبات جيرية أكثر ذوباناً في العصارة الهضمية. ويعتبر التفاح من أغنى الفواكه في مادة البكتين، إذ تبلغ نسبتها فيه ٥٪، وتبلغ القيمة الحرارية لكل ١٠٠ جرام من التفاح ٦٤ كالوري.

وأهم الفيتامينات الموجودة في التفاح هي فيتامين (هـ)، وفيتامين (أ)، (ب)، (ج)، وتحتوي كل ١٠٠ جرام تفاح من ٥٠ ـ ١٠٠ وحدة دولية من فيتامين (ب)، و٢٠ وحدة

دولية من فيتامين (ب٢) (B٢)، ١ ـ ٢٠ ملليجرام من فيتامين (ج).

ويوجد في التفاح نسبة عالية من الأحماض العضوية وأهمها حمض الماليك الذي قد تصل نسبته إلى ١٪، ويوجد أيضاً حامض التانيك الذي يسبب الطعم القابض في التفاح غير الناضج. كما يوجد في التفاح الناضج حامض الستريك، والأبروسليك، والحمض الأخير يدخل في تركيب الشمع الذي يغطي قشرة التفاح.

ونظراً لاحتواء التفاح على حامض التانيك ذو الخاصية القابضة. والسليلوز والبكتين اللذان ينظفان الأمعاء فيزيلان البكتيريا المسببة للإسهال، ولذلك يعد علاجاً ناجحاً في حالات الإسهال عند الأطفال*.

ويحتوي التفاح على كمية وافرة من البكتين الذي يمد الأمعاء بمقدار يمنع الالتهاب. ويقوم البكتين بامتصاص كميات كبيرة من الماء، من أجل هذا يؤخذ التفاح كملين طبيعي، ويضاف إلى ذلك أن البكتين يحتوي أيضاً على حامض البوريك الذي يقوم بمعادلة السموم في الجسم، أي بإبطال تأثيرها، السبب الذي من أجله يؤخذ التفاح كمشروبات مضادة للسموم.

والتفاح يساعد على عملية الهضم لأن الأحماض العضوية تعين المعدة على أداء وظيفتها، وأن هذه الأحماض الطبيعية تهضم أغذية معينة مثل الجبن واللحم واللبن كما يساعد التفاح أيضاً على التغلّب على إصابات البرد، لأنه يمد الجسم بفيتامين (أ)، وحامض البوريك، وهذان يعاونان الأغشية المخاطية على صنع مادة «المليسوزيم» تلك المادة القاتلة للجراثيم، وتوجد عادة في الجهاز التنفسي والأمعاء، فإذا لم تكن هذه المادة موجودة سهل على بكتريا الرشح والزكام أن تتسرب إلى الأنف والحلق والتجاويف الأخرى، وأن تتزايد فيها، وأن المعادن التي يحتوي عليها التفاح تساعد على جعل الجسم أكثر مقاومة لإصابات البرد وذلك بفعل عملية تعادل الأحماض في مجرى الدم.

والتفاح يعمل على بناء الأسنان السليمة، ونظراً لمادته الهشة فإن مضغه يعتبر تدليكاً للثة، كماأنه ينظف الأسنان بطريقة آلية، ويؤدي إلى تطهير الفم ويضفي عليه رائحة مستحبة.

ويمد التفاح الجسم بالكالسيوم بصورة يستفيد منها في الحال، ويحتاج إليها لبناء العظام والأسنان، وهو يقلل من تسوس الأسنان ويحول دون انتشار هذا التسويس، كما أن

به بعض المواد الحمضية التي تساعد على إزالة الأصباغ الخفيفة التي تعلو الأسنان أحيانا.

في الطب الحديث كلام كثير عن فوائد التفاح، منه: أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعا، فهو ينشط الأمعاء، ويكافح الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، وحصى الكلى والحالبين والمثانة، ويزيل حمض البول. ويخفف نقيعه من آلام الحمى، والعطش، وينشط الكبد، ويهدىء السعال، ويخرج البلغم، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب، وأمراض الكبد، والوهن القلبي، ويصون الأوعية الدموية، والأسنان من النخر، ويزيل الشعور بالتعب.

ويقول الدكتور «جارفيز» في كتابه «طب الشعوب»: إن خل التفاح إذا شرب مع الماء كان مسمناً وعلاجاً للبرد.

ويذكر أكثر الأطباء: أن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للجسم، وما عداه فضرره أكثر من نفعه.

ويوصي الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً.

ويذكرون أن قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البول وطرد الرمال أكثر من اللب.

ويروون أن الأمريكيين والسويسريين يصنعون شراباً من التفاح، يتناوله العمال فيزيد في نشاطهم وإنتاجهم، ويغنيهم عن تناول المشروبات الكحولية، كما يوصون بعصير التفاح للمسنين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي.

والتفاح من أبسط الوسائل الوقائية والعلاجية، للتخلص من ارتقاء ضغط الدم الشرياني. فإذا اقترن بالرز، كان أساس النظام الغذائي الذي يؤدي إلى أفضل النتائج في علاج ارتفاع الضغط الخطر والاستسقاء القلبي والكلوي.

والتفاح غني جداً بمادة «البكتين» التي تمتلك القدرة على تخفيف مقدار الكولسترول في الدم. وينصح بعض الأطباء البريطانيين والإيطاليين استغلاله، في هذا الميدان، باعتباره واقياً من تصلب الشرايين. والتفاح حليف ممتاز لعلماء الشيخوخة، وينصح استغلاله لمن أرادوا أن يقاوموا آثار السن، ويريدون أن يعيشوا شباباً طويلاً ألم يقل المثل الإنكليزي: «كل يوم تفاحة ولا طبيب». وإذا حظر على المصاب بمرض السكر تناول العديد من

الفواكه، بسبب غناها بالسكر، فإن بعضها مزود بمزايا ملائمة لعلاج الاضطرابات الهيدرو - كربونية. وأهم هذه الفواكه التفاح، فضلاً عن الليمون.

وللتفاح كذلك مزايا مفيدة للصدر، تجعل عصيره اللذيذ علاجاً للأطفال المصابين بالزكام، فضلاً عن أن هذا العصير مسهل لطيف.

وأخيراً، فمن المعروف، منذ القديم، أن أكل تفاحة واحدة، قبل النوم يسهل النوم. فللتفاح مزايا مهدئة تجعله شديد الفائدة لمتوتري الأعصاب.

علاجات التفاح

العلاج الداخلي: كيلو غرام واحد من ثمار التفاح، يومياً: نصفه ني ونصفه مشوي، ويؤكل قسم من هذا التفاح على الريق (بعد صيام الليل)، وهو مفيد لعلاج الإمساك، والتهاب المفاصل، واعتلال الكبد والأمعاء، والإصابة بالأكزيما، والبثور. ويمكن الشيوخ والمرضى الاستعاضة عن الأثمار بكمية العصير التي تؤخذ منها، فتشرب فور استخراجها لئلا ترهق المعدة.

العلاج بالتفاح لمكافحة البدانة. يؤكل مقدار كيلو غرام واحد من التفاح، يومياً.

مستخرج إغلاء قشور ثمار التفاح: يجفف قشر التفاح ويسحق، ويؤخذ من مسحوقه مقدار ملعقة كبيرة تُغْلى، في فنجان ماء كبير، مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى السائل، ويحلى بالسكر حسب الطلب، ويشرب منه مقدار ٣ أو ٤ فناجين، يومياً.

تفاح مقشور ومهروس: يؤخذ منه مقدار يتراوح بين ٥٠٠ غرام وكيلو غرام ونصف الكيلو غرام، وذلك وفقاً للعمر. وتقسم هذه الكمية إلى خمس وجبات.

شراب التفاح: وهو مسهل ومفيد للصدر. ويحضر من التفاح الكندي: يبشر هذا التفاح وينقع في عصيره الطبيعي، ثم يستخرج العصير ويضاف إليه ما يعادل وزنه من السكر ويطبخ بهدوء حتى خثور الشراب. وتؤخذ، من هذا الشراب، ملعقتان قبل كل وجبة طعام.

نظام كريميز الغذائي: المضاد لارتفاع ضغط الدم. ويقوم على الامتناع، خلال مدة تتراوح بين شهر وثلاثة أشهر، عن أكل أي طعام، ما خلا كمية معينة من الرز والتفاح، وفقاً للرغبة في الطعام.

الاستعمال الخارجي: عصير التفاح: إنه مقو ممتاز للأنسجة. ويوصى باستعماله لتجنب هبوط قسمات الوجه وترسيخ النهدين والبطن.

وصفات مجربة من التفاح

يورد العالم الفرنسي الجليل الدكتور «جان فالنيه» مجموعة قيمة من الوصفات المفيدة نحملها فيما يلي:

١ ـ استعمال داخلي:

ـ ملين، مسهل: تفاحة كل مساء (ملين)، تفاحة كل صباح (مسهل).

ـ ضد إسهال الأطفال: تفاح مبشور (يؤخذ منه من ٥٠٠ ـ إلى ١٥٠٠ غ في اليوم على خمس مرات).

ـ ضد العطش: تفاحة مع فنجان شاي خفيف.

ـ ضد التهاب المعي الغليظ، وإسهال خروج الأسنان: يؤخذ خلال يومين مقدار من التفاح وحده يناسب السن، ويوصف هذا أيضاً ضد الزحار (الزنتارية)، وعسر الهضم، والمغص، وتقرحات المعدة.

ـ ضد الرشح والزكام تتبع حمية تقتصر على تناول ٥٠٠ ـ ١٠٠٠غ تفاح نيء مبشور يومياً، وتدوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام.

ـ ضد الروماتيزما، والنزلة الرئوية، وأمراض الأمعاء: تقطع (حلقات) تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشورها، وتغلى في ليتر ماء مدة ربع ساعة، ويمكن أن يضاف إليها قطع من عرق السوس.

ـ ضد الروماتيزما، وقلة البول، والنقرس: يغلى ٣٠غ من قشر التفاح في ٢٥٠غ من الماء لمدة ١٥ دقيقة، ويشرب منه أربعة إلى ستة أقداح في اليوم.

٢ ـ استعمال خارجي:

ـ ضد آلام الأذن: تشوى تفاحة في الفرن وتوضع لصقة على الأذن.

ـ ضد الجرب والقرع: تقطع تفاحة نصفين وينزع قلبها وبذورها ويوضع مكانها قليل من زهرة الكبريت، ويضم النصفان معاً بخيط وتشوى في الفرن، ثم تهرس وتفرك

أماكن المرض بالسائل الذي يخرج من التفاحة.

ـ ضد الجروح المزمنة: تفاحة مقشرة ومشوية، توضع (لصقات منها على الجروح، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون).

ـ لتقوية الجلد: إن عصير التفاح يدهن به الوجه، والرقبة، والأثداء، والبطن، فيقوي خلايا الجلد.

في سويسرة يعالج بعض الأطباء ـ بنجاح ـ سكري الأطفال بحمية تقتصر على تناول التفاح والبندورة (يشويان في الفرن).

ـ تناول تفاحة في آخر وجبة الطعام وبخاصة وجبة المساء ـ تلين المعدة وتنظف الأسنان، وحامض الأوكساليك الذي في التفاح يبيض الأسنان.

ـ ذكر «ليون بينه» الطبيب الفرنسي الشهير ـ ومن أكبر المدافعين عن الفواكه: فوائد كثيرة للتفاح، منها: أن النيء منه أو المشوي في الفرن يجوف ويحشى بالعسل، ويستفاد منه في إعداد فطائر ومربيات وغيرها.. فتكون غذاء وعلاجاً لكثير من العلل.

لمن يعطى.. ويمنع:

يوصى بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار، ولكن بصورة خاصة للمصابين بالنقرس، وبأمراض الكلى، والمفاصل، والرثية «الروماتيزم» (وعلى هؤلاء تناول كيلو من التفاح كل يوم).

ويوصي الأطباء الروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني، وحصى المرارة. ويوصى ضعاف الأمعاء، والمصابون بالإمساك ـ وكذلك بالإسهال ـ بتناوله التفاح، وحتى غير الناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة التانين في أليافه، ويمكن للمصابين بمغص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيره أو مضغه جيداً أو بشره.

والتفاح مفيد جداً للنساء الخائفات على جمالهن، فهو يحافظ على بشرتهن، ويجدد نشاطها، ويحفظ جمالها، ولا يسمن أجسامهن. كما يفيد التفاح الذين يأكلون بسرعة ويبتلعون مقادير من الهواء!

أما الذين يمنعون تناول التفاح فهم: المصابون بمرض السكر، وبعض المصابين بعسر الهضم، والذين يشكون من حرقة في المعدة.



السفرجل

قال(ع): أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان، ويحسن الولد[1].

عن أمير المؤمنين(ع) قال: أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل ويذهب بضعفه[2].

وعن أمير المؤمنين(ع) قال: السفرجل قوة القلب، وحياة الفؤاد، ويشجع الجبان[3].

السفرجل في طب النبي(ص) وأهل بيته(ع)

عن رسول الله(ص) قال: كلوا السفرجل وتهادوه بينكم، فإنه يجلو البصر، وينبت المودة في القلب، وأطعموه حبالاكم، فإنه يحسن أولادكم[4].

عن الرضا(ع) قال: عليكم بالسفرجل، فإنه يزيد في العقل[5].

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦٨ ح٦.

(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٧٥ ح٣٥.

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٧٦ ضمن ح٣٧.

قال ابن الأعسم في منظومته:

وفي السفرجل الحديث قد ورد تأكله الحبلى فيحسن الولد

(سفينة البحار ج٤ ص ١٨٣)

(٤) مكارم الأخلاق ص ٣٧٢ ح٣.

(٥) المحاسن ص ٥٥٠ ح٨٨٧ ومكارم ص ٣٧٣ ح٩.

قال الصادق(ع): من أكل السفرجل على الريق طاب ماؤه وحسن وجهه[1].

عن الباقر (ع): السفرجل يذهب بهمّ الحزين[2].

عن الصادق(ع) وقد نظر إلى غلام جميل، فقال: ينبغي أن يكون أبو هذا أكل سفرجلاً ليلة الجماع[3].

عن طلحة بن زيد قال: سألت أبا عبدالله(ع)، عن الحجامة يوم السبت، قال: «تضعف» قلت: إنما علتي من ضعفي وقلة قوتي، قال: فعليك بأكل السفرجل الحلو مع حبه فإنه يقوي الضعيف، ويطيب المعدة، ويزكي المعدة[4].

قال رسول الله(ص): أكل السفرجل يذهب ظلمة البصر[5].

قال النبي(ص): كلوا السفرجل على الريق[6].

السفرجل في الطب القديم

القانون في الطب (ابن سينا): السفرجل بارد في آخر الأولى، يابس في أول الثانية. قابض مقو، والحلو أقل قبضاً، وحبه ملين بلا قبض، وهو يمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء. يحبس العرق، وينفع دهنه من شقاق البرد، وينفع دهنه من النملة جيدا، ودهنه للقروح الخبيثة، كثرة أكله تولد وجع العصب.

أورام العين: مشوية يوضع على أورام العين الحارة.

الصدر: عصارته نافعة من انتصاب النفس والربو، ويمنع نفث الدم، وحبه ينفع من خشونة الحلق، ويلين قصبة الرئة، ولعابه أيضاً يرطب يبس القصبة.

أعضاء الغذاء: ينفع من القيء والخمار، فيسكن العطش ويقوي المعدة القابلة للفضول شرباً به، ونقيعه ومطبوخه يتنقل به على الشراب فيمنع الخمار، ويتخذ منه شراب

---

(١) المحاسن ص ٥٤٩ ح٨٧٨ ومكارم الأخلاق ص ٣٧٣ ح١٠.
(٢) الكافي ج٦ ص ٣٥٨ ح٧. ومكارم الأخلاق ص ٣٧٣ ح١٣.
(٣) المحاسن ص ٥٤٩ ح٨٨٠ ومكارم الأخلاق ص ٣٧٣ ح١٤.
(٤) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٠ ـ ٤٠١ ح٧.
(٥) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٢ ح١٧.
(٦) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٢ ح٢ باب ٧٠.

مقو للشهوة الساقطة جداً، ونيئه يقوي المعدة ويمنع القيء البلغمي.

أعضاء النفض: مدر، والمطبوخ بالعسل أشد إدراراً، ولكنه ربما أطلق ولم يعقل، ويولد القولنج والمغص، وينفع من الدوسنطاريا، ويحبس نزف الطمث، وينفع من حرقة البول إذا قطر عصارته أو دهنه من الإحليل، وينفع دهنه للكلي والمثانة، وإذا تناول على الطعام أطلق، حتى أنه إذا استكثر أخرج الطعام قبل الانهضام، ويحقن بطبيخه لنتوء المقعدة والرحم.

تذكرة أولي الألباب (داود الأنطاكي): حلو معتدل رطب في الثانية، وحامض يابس فيها بارد في الأولى، مفرح يذهب الوسواس والكسل وسقوط الشهوة والخفقان وضعف الكبد واليرقان ومطلق الأبخرة والصداع العتيق والنزلات كلها المعروفة بالحادر كيف استعمل ولو شماً وضماداً، ويحبس الدم والإسهال بعد اليأس خصوصاً إذا أضيف إليه زهره وشوي، وأكله على الجوع قابض، وعلى الشبع سهل لشدة عصره المعدة، وإن ضمدت به الأورام حللها، ويسكن اللهيب والعطش والسكر وحرقة البول ويدر ويطيب رائحة العرق، ويحبس الفضول عن الأعضاء الضعيفة.

وإن قطرت عصارته في الإحليل أو حملت فرزجة أزالت القروح والأوجاع، أو شربت حبست نفث الدم وورقه، وزهر يحبسان النفث والنزف والإسهال والعرق شرباً واحتمالاً وطلاء، ويحلان الورم ويدملان الجروح ذروراً، وإن أحرق غصنه وغسل كان أجود من التوتيا عند المعظم، يحد البصر ويذهب الحكة والجرب والسلاق والسبل والدمعة، ولبه المعروف بلعابه إذا وضع في الفم أذهب القلاع وقروح اللثة واللسان والسعال والخشونة ومع عصارته يذهب الانتصاب والربو، وبمفرده الاحتراقات والحميات لأن برده ورطوبته يبلغان الثانية.

المعتمد في الأدوية المفردة: أجوده الكبار اليانع، وهو بارد في الأولى، يابس في الثانية، ينفع من القيء والخمار، ويدر البول، ويحبس الطبع، يقوي المعدة الحارة، ويعقل الطبيعة إذا أكل قبل الطعام، ويلينها إذا أكل بعد الطعام.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: السفرجل مقو للمعدة جداً والكبد. نافع للمحرورين، ومن في شهوته للطعام نقصان، ومن يعتريه الخلقة الصفراوية إلا أنه لا يعدم نفخه رطول وقوف. ولذلك ينبغي أن يحذره المبرودون ومن تعتريه الرياح الغليظة، ولا

يشربوا عليه ماء بارداً ولا يأكلوا عليه طعاماً حامضاً.

السفرجل في الطب الحديث

السفرجل له أهمية طبية خاصة فمغلى الثمار يستعمل قطوراً في الأذن فيشفى جزءاً من صممها ويزيل الدوار، والثمار سكرية وقابضة ويحضر من عصيرها شراب يضاف إلى الأدوية القابضة لتحليتها، وهو طارد للبلغم ومخفض للحرارة عند شرب العصير على الريق، ومقوي للقلب، وقابض للإسهال والنزيف.

والبذور غروية ويحضر منها مطبوخات توضع على الأورام فتحللها، وتدخل في مركبات للقطرة، ومركبات تثبيت الشعر، وهي مدرة للبول وتمنع القيء عند شربها ومعطر للفم وللمعدة. ومسكن للعطش، ومفيد للحوامل فأكله يحفظ الأجنة ويمنع الإجهاض، ويزيل خشونة الصوت ومزيل للسعال والربو، وباستعماله دهاناً يقطع تأثير العرق الزائد، وهو عموماً كثمرة، تستعمل مقوية للمعدة، ومنشط ومقوي عام وفاتح للشهية، ومنشط للكبد، ويشفى من اليرقان والصداع، ويزيل حرقان البول، ويستعمل كمعطر لآثار العرق، وبكثرة أكل الثمار تقوي البصر، وعند استعماله دهاناً يشفي الحكة والجرب، وعند مضغ لب الثمار فيشفي قروح الفم.

ظهر في تحليل السفرجل أنه يحوي كثيراً من الأملاح الكلسية، والمواد الهضمية، وحامض التفاح. وفيه ٧١٪ من الماء، و٠,٥ من البروتئين، و١٢,٨ من الألياف، و٧,٥ من السكر، و٠,٣ مواد دهنية، ١٤,٩ رماد، و١٣ بوتاس، و١٩ فوسفور، و٥ كبريت، و١٩ صودا، و٢ كلوز، و١٤ كلس، ومقدار وفير من فيتامينات (أ، ب، ج، پ، پ)، وخصائصه: التسكين والتقوية، وفتح الشهية، وعلاج المعدة والكبد.

وهو يشفي الإسهال المزمن، ويقوي القلب، ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر، والنزيف المعدي والمعوي، وانهيارات الرئة، ويقوي الهضم والأمعاء ويمنع القيء، ويفيد الأطفال والشيوخ، ويشفي من سيلان اللعاب، ومن الزكام الشديد، ومن سيلان المهبل، وفقد الشهية، والعجز الكبدي.

ومنقوعه يفيد أكثر من تناوله. وإذا أضيف مقدار ملعقة من مسحوق السفرجل إلى كمية من الأرز المسلوق في ٢٥٠ غراماً من الماء أفاد الأطفال المصابين باضطرابات الهضم، والمسلولين، والنحيلين.

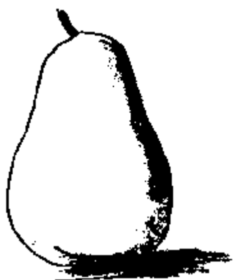
وما يؤخذ منه هو عشرون غراماً، ومن عصارته ثلاثون، ولا ينبغي أكل جرمه ولا قطعه بالفولاذ فإنه يذهب ماءه سريعاً.

وبزر السفرجل يستعمل مطلقاً، ومغليه غسولاً في تشقق الجلد والجروح، والبواسير، والحروق، ومضافاً إلى غسولات العين في حال هيجانها والتهابها. يستعمل من الخارج في حالات هبوط المعي الغليظ، والرحم، والتشقق الشرجي، والثدي، وتشقق الأيدي والأرجل من البرد، والهيجانات بشكل غسولات وكمادات.

ويعطى من الداخل بشكل مربى، وخشاف، وعصير، ومسلوق في علل الصدر وآلامه. ومغلي زهوره أو أوراقه (٥٠غ في ليتر ماء) يشرب لتهدئة السعال الديكي ويضاف إليه من مغلي زهور البرتقال لمحاربة الأرق.

يعمل مغلي السفرجل من ٨٠ جزءاً من الماء الجزء من البزر ويغلى على نار هادئة عشر دقائق. ثم يصفى ويشرب. ويؤخذ لب السفرجل بنسبة جزء من السفرجل وعشرة أجزاء من الماء.

وتقطيع السفرجل أجزاء والاحتفاظ ببزوره وغليه يضعف حجمه من الماء، ينفع ضد نزف الدم، وسحق مقدار من بزوره ومرثها في نصف كأس من الماء الفاتر يفيد في دهن الحروق وتشقق الجلد والالتهابات والبواسير. ويضع مغلي من سفرجلة ـ غير مقشرة ـ تقطع شرحات رقيقة وتطبخ في ليتر من الماء حتى يبقى نصفه ثم يضاف ٥٠ غراماً من السكر. فيكون علاجاً ضد عسر الهضم الشديد، والتهاب الأمعاء المستعصي، والسل الرئوي.



الكمثرى[1]

عن الباقر عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الكمثرى فإنه يجلو القلب[2].

قال(ع): الكمثري يجلو القلب، ويسكن أوجاع الجوف[3].

الكمثرى في طب النبي(ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي عبدالله(ع)، قال: الكمثرى يدبغ المعدة ويقويها، وهو والسفرجل سواء، وهو على الشبع أنفع منه على الريق، ومن أصابه طخاء فليأكله، يعني: على الطعام[4].

قال أبو عبدالله(ع): رجل شكا إليه وجعاً يجده في قلبه، فقال: كل الكمثري[5].

الكمثرى في الطب القديم

القانون في الطب: جميع أصنافه قابض يدخل في ضمادات حبس المواد، وقد يجلو يسيرا، وخلطه أكثر وأحمد من خلط التفاح على ما يقوله «روفس». يدمل الجراحات خاصة

---

(١) **الكمثرى**: هي الإجاص عند عامة الشوام، شاه أمرود، أمروذ. شاهلوك، شاه لوج (فارسية) ـ إنجاص (سوريا واليمن). (معجم أسماء النبات).

(٢) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٤ باب ٧٢ ح١.

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٦٨ ح٦.

(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٧٠ ـ ١٧١ ح٢.

(٥) طب الأئمة(ع) ص ١٣٥. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٥ ح٢ باب ٧٢.

البري المجفف، ويدبغ المعدة، ويقطع العطش ويسكن الصفراء، يعقل البطن خصوصاً المجفف منه، وفي الكمثري خاصة أحداث القولنج، فيجب أن يشرب بعده ماء العسل بالأفاويه، وربه نافع للمرة الصفراوية.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: إذا أكل الكمثري قوى المعدة وسكن العطش ومتى وضع كالضماد جفف وجلا جلاء يسيراً، إذا أكل وشرب طبيخه بعد أن يجفف عقل البطن وإذا أكل الكمثري والمعدة خالية أضر أكله.

لذع العقارب والأفاعي: ورق الكمثري إذا شرب نفع من لذع العقارب والأفاعي، وإذا تضمد به نفع من ذلك.

والكمثرى بطيء النضج وبريه أقل قبضاً من بستانيه، ورماد خشبه قوي المنفعة للذين يعرض لهم خنق من أكل الفطر، أن الإكثار منه يولد النفخ، وإن أخذ على خلاء المعدة تمكن من جرمها وقام فعله فيها ولم يؤمن على صاحبه مع الإدمان عليه أو يورثه قولنجاً بعسر انحلاله.

وأما العفص فهو أقل غذاء وأقطعها للإسهال والقيء المراري وأشدها مؤنة للمعدة والأمعاء.

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: الكمثري فيه عطرية وقبض ومتانة جوهر وهو أميل إلى البرودة وفيه خاصية تقوية القلب.

قال إسحاق بن عمران: الحامض منه دابغ للمعدة مدر للبول منبه للأكل. قال أبقراط: ما كان منه صلباً فهو يبرد ويجفف ويعقل البطن وما كان منه ليناً نضيجاً حلواً فهو يسخن ويرطب ويطلق البطن.

وقال في كتاب التدبير: الكمثري ليس بدون التفاح في اللذاذة وما يتولد منه في البدن أحمد مما يتولد من التفاح وهو أسرع إنهضاماً.

قال الرازي في كتاب الحاوي: الخالص الحلاوة من الكمثري لا يبرد وكله يعقل البطن إلا أن يؤكل بعد الطعام فيسرع بإحدار الثفل ثم تكون عاقبته تعقل البطن.

قال ابن ماسويه: رب الكمثري عاقل للطبيعة، دابغ للمعدة قاطع للإسهال العارض من المرة الصفراء.

قال ابن سرانيون: شراب الكمثري نافع من انحلال الطبيعة ويشد المعدة وخاصة إذا عمل من الكمثري الذي فيه بعض الفجاجة

منافع الأغذية ودفع مضارها: الكمثرى كثير النفخ، بطيء الانحدار، وينبغي أن يحذره من يكثر به القولنج، ولا يشرب عليه ماء بارد، ولا يؤكل عليه طعام غليظ.

فإذا أخذ منه فليكن على جوع صادق، وليطل النوم بعده بعد أن يشرب عليه شراب عتيق صرف، أو يأخذ عليه من الزنجبيل المربى.

والكمثرى مقو للمعدة، مسكن للعطش والغثي، موافق للمحرورين، ضار للمبرودين ومن يعتريه القولنج، وشره فجه وأقله حلاوة، وكذلك سبيل جميع الفواكه الرطبة، وبالضد، فأحلاه وأنضجه أسرعه نزولا وأقله بردا، الا أنه ليس يخلو على كل حال، وإن كان في غاية الحلاوة والنضج، من الإنفاخ وطول الوقوف، فأما من كان شديد حرارة المعدة، ملتهبها، فليس يحتاج مع النضج منه إلى إصلاحه، وربما انتفع.

تذكرة أولي الألباب: يسمى بالشام أنجاص.

الحلو حار رطب في الثانية، والحامض بارد يابس في الأولى وما بينهما معتدل... يحبس البخار ويذهب الحرارة والعطش ويقوي المعدة ويهضم ويفرح ويذهب الخفقان والنزلات والحامض إن أكل على الطعام سهل الصفراء وإلا قبض ويقوي الذهن ويصلح الكبد ومزاج الكلى، والحلو يذهب حرقه المثانة ويعدل الدم، وكنه مولد للقولنج والسدد ويصلحه الشمار.

الكمثرى في الطب الحديث

يتضح من تحليل كل ١٠٠ جرام من ثمار الكمثرى أنها تعطى ٦٣ سعر حراري، ٨٣,٧ جرام ماء ٠,٧٠ جرام بروتين، ٠,٤ جرام دهن ٠,٤ جرام رماد، ١٥,٠ جرام كربوهيدرات، ١,٤ جرام ألياف ١٣ ملليجرام كالسيوم ١٦ ملليجرام فوسفور. ٠,٣ ملليجرام حديد. ٢ ملليجرام صوديوم، ١٠٠ ملليجرام بوتاسيوم ٢٠ وحدة دولية من فيتامين (أ). ٠,٠٢ ملليجرام من فيتامين (ب١) ٠,٤٠ ملليجرام من فيتامين (ب٢) ٠,١ ملليجرام حامض نيكوتينيك ٤ ملليجرام فيتامين (ج)

والغذائيون المحدثون يقولون: إنها فاكهة ثمينة، وفيها خواص تنظيف المعده

والأمعاء. ولبها غني بالأملاح المعدنية، وبخاصة المنغنيز الذي يعطيه خصائص حيوية عظيمة. وهي من الفواكه ذات السكر الكثير ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكر لأن سهل الهضم والتمثيل.

وجلد الكمثرى غني بالمادة العفصية وهذه مع عناصر أخرى فيها ـ كالكلس تعطي المفرزات وتحوله إلى لب هذه الفاكهة. وفي الحالات التي تكون فيها القشرة رقيقة ينصح بأكلها، أما إذا كانت الأمعاء ضعيفة فتنزع خوفاً من أن تهيج نسجها جدران الأمعاء.

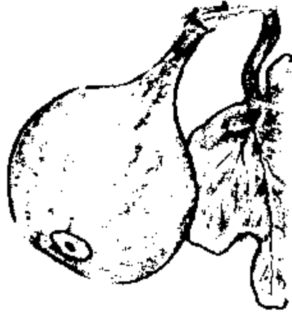
وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول، ومغليها يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية، وبخاصة في حالات التهاب المثانة.

تعطي الكمثرى لكل الأشخاص ـ بما فيهم الأطفال ـ بشرط أن تكون ناضجة. وإذا قطفت قبل نضجها تكون محتوية على عناصر مهيجة. والفج منها يذهب بجزء كبير من صفاتها المغذية.

وخصائصها: مدرة للبول والصفراء، ملينة، مسهلة، مرممة للخلايا، مغذية، مفيدة للمعدة، مهدئة، مرطبة.

وتوصف لعلل: الروماتيزما، والصرع، والتهاب المفاصل، الوهن الجسمي والعقلي، فاقة الدم، السل، الإسهالات، السكري.

ويؤخذ منها من ٣٠٠ ـ ٥٠٠ غ في اليوم قبل الغذاء، أو يؤخذ من عصيرها من ٢ ـ ٣ أقداح في اليوم، أو يغلى ٤٠ ـ ٥٠ غ منها في ليتر ماء لمدة ساعة.



التيـن

عن أبي جعفر الباقر(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج[1].

وعن أمير المؤمنين(ع) أنه قال: أكل التين يلين السدد، وهو نافع لرياح القولنج، فاكثروا منه بالنهار، وكلوه بالليل ولا تكثروا منه[2].

التين في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن الرضا(ع) قال: التين يذهب بالبخر، ويشد العظم، ويذهب بالداء حتى لا يحتاج معه إلى دواء[3].

وفي الحديث: من أراد أن يرق قلبه فليدمن من أكل البلس، وهو التين[4].

قال رسول الله(ص): كلوا التين الرطب واليابس، فإنه يزيد في الجماع ويقطع

---

(١) طب الأئمة ص ١٣٧. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٣ ح٢.
(٢) طب الأئمة ص ١٣٧ ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٣ ح٣.
قال ابن الأعسم:
والتيـن ممّـا جـاء فيـه السنّـة أشبـهـه شـيء بنبـات الجنّـة
ينفـي البـواسيـر وكـلّ داء ومعـه لـم يُحتـج إلـى دواء.
(سفينة البحار ج١ ص ٤٨٢)
(٣) مكارم الأخلاق ص ٣٧٦ ح٢. والمحاسن ص ٥٥٤ ح٩٠٣ والكافي ج٦ ص ٣٥٨ ح١.
(٤) النهاية لابن الأثير ج١ ص ١٥٢. ومكارم الأخلاق ص ٣٧٦ ح٣.

البواسير، وينفع من النقرس والإبردة[١].

عن محمد بن عرفة قال: كنت بخراسان أيام الرضا(ع) والمأمون، فقلت للرضا(ع): يابن رسول الله، ما تقول في أكل التين؟ فقال: هو جيد للقولنج[٢]، فكلوه[٣].

الرسالة الذهبية للرضا(ع) قال: أكل التين يقمل منه الجسد إذا أدمن عليه[٤]

التين في الطب القديم

الرطب منه حار قليلاً، ورطبه كثير المائية قليل الدوائية، والفج منه جلاء إلى البرد فما هو إلا لبنه، واليابس منه حار في الأولى، وفي أخرها لطيف.

اليابس منه، قوي الجلاء منضج محلل، واللحيم أكثر إنضاجاً وفيه تغرية وتقطيع وتلطيف.

والتين أغذى من سائر الفواكه. والشديد النضج قريب من أن لا يضر، وفيه نفخ، وربما حرج الحريف واليابس من الجلاء إلى التقريح. واليابس يدفع إلى خارج، ويعرق. والرطب منه سريع الغور والنفوذ في المعدة وفي البدن، وغذاء التين وإن لم يكن في اكتناز غذاء اللحم و لحبوب، فهو أشد اكتنازاً من غذاء جميع الفواكه.

الثآليل: الفج منه يطلى به ويضمد على الخيلان[٥] والثآليل وأصنافها والبهق، وكذلك ورقه.

تناوله يصلح اللون الفاسد بسبب الأمراض، والأورام الحارة الرخوة، وينضج الدماميل، خصوصاً بالإيرسا والنطرون، أو النورة بقشر الرمان على الداحس. ينفع طبيخه لأورام الحلق. وأورام أصول الأذنين غرغرة لذلك مع قشور الرمان. ويضر اليابس أورام الكبد والطحال بحلاوة، وإذا كان الورم صلباً لم يضر ولم ينفع ورقه ينفع من القوباء[٦].

---

(١) طب النبي(ص): ص ٢٨ ومكارم الأخلاق ص ٣٧٧ ج ٤
(٢) **القولنج** مرض معوي مؤلم يعسر معه خروج الثفل والريح.
(٣) طب الائمة(ع) ص ١٣٧ ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٣
(٤) الرسالة الذهبية ص ٢٩. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٤ ج٦
(٥) **الخيلان** هي نكتة سوداء «أي شامة» موضعها في البدن وهي ج الخال (لسان العرب).
(٦) **القوباء**: الذي يظهر في الجسد ويحرج عليه وهو داء معروف، يتقشر ويتسع (لسان العرب)

العصب: ماء رماد خشب التين المكرر يصب على العصب الوجع، وقد يسقى منه قدر أوقية ونصف.

ينفع رطبه ويابسه من الصرع، ويقطر طبيخه مع رغوة الخردل في الأذن التي بها طنين.

السن المتآكلة: لبنه، أو عصارة قضبانه قبل أن يورق إذا جعل في السن المتآكلة.

وينفع استعماله على أورام ما تحت الأذن ضماداً، والفج منه يبرىء قروح الرأس ذروراً.

العين: لبنه مع العسل ينفع من الغشاوة الرطبة، وابتداء الماء وغلظ الطبقات، ويدلك بورقه خشونة الأجفان وجربها.

الصدر: ينفع الرطب واليابس منه من خشونة الحلق، ويوافق الصدر وقصبة الرئة وشراب التين يدر اللبن، وكذلك شرابه ينفع من السعال المزمن، وأوجاع الصدر، وينفع من أورام القضيب، والرئة.

الغذاء: يفتح سدد الكبد والطحال. قال «جالينوس»: رطبه رديء للمعدة، ويابسه ليس برديء، يابسه يهيج العطش، والتين سريع الانحدار سريع النفوذ بجلائه، واليابس يضر بالكبد والطحال الورمين بجلائه فقط، ولاستعماله على الريق منفعة عجيبة في تفتيحه مجاري الغذاء، وخصوصاً مع اللوز والجوز. وجميع أصناف التين غير موافق لسيلان المواد إلى المعدة.

أعضاء النفض: ينفع الكلي والمثانة رطبه ويابسه، ويصبر على حبس البول، ولا يوافق سيلان المواد إلى الأمعاء، وعصارة ورقه تفتح أفواه عروق المقعدة، ورطبه ملين ومسهل قليلاً، وخصوصاً إذا تنوول منه بلوز مدقوق، وكذلك لصلابة الرحم. ويسقى من ماء رماد خشبه المكرر لمن به إسهال دوسنطاريا أوقية ونصف، ويحتقن به وفي الحالين يخلط بالزيت، وشراب التين يدر ويلين وهو بجلائه سريع الانحدار من البطن سريع النفوذ

السموم: لبنه ينفع من لسعة العقرب مروخاً، ويجعل الفج منه أو الورق الطري على عضة الكلب الكَلِب فينفع.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: التين اليابس جيد للمبرودين ولوجع

الظهر وتقطير البول، ويسمن الكلى، وينعظ، ويخرج ما في الصدر والرئة، ويلين البطن، ويدفع الفضول العفنة في المسام.

وإذا أكل بالجوز اليابس المقشر من قشريه كان غذاءً حميداً جداً، مطلقاً للبطن، كاسراً للرياح، نافعاً لمن يعتاده القولنج ووجع الظهر والورك.

والفج القشف منه فإنه أكثر نفخاً وأعسر خروجاً من البطن، فإن لبن التين قوي الإسهال. وإن جمع لبن التين وجفف ثم تجعل وسط تينة، وأخذ منه قدر دانقين إلى نصف درهم أسهل إسهالاً قوياً، وهو مسهل ظريف، ويصلح أن يديمه أصحاب القولنج على هذه الصفة.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ديسقوريدوس: ما كان من التين طرياً نضيجاً فإنه رديء للمعدة يسهل البطن فإذا أسهل كان إسهاله حين الإنقطاع ويجلب العرق ويقطع العطش ويسكن الحرارة واليابس منه مغذ مسخن معطش مشذخ ملين للبطن ليس بموافق لسيلان المواد إلى المعدة والأمعاء ويوافق الحلق وقصبة الرئة والمثانة والكلي ومن به ربو والذين تغيرت ألوانهم من أمراض مزمنة والذين يصرعون والمجانين.

السعال المزمن: إذا طبخ التين بالزوفا وشرب طبيخه نقى الفضول من الصدر وقد يوافق السعال المزمن والأوجاع المزمنة العارضة للرئة.

إذا تغرغر بطبيخه وافق الأورام الحارة العارضة في قصبة الرئة والعضل الذي على جنبتي اللسان.

وإذا طبخ ودق وتضمد به حلل الجسا والخنازير والأورام العارضة في أصول الأذنين ويلين الدماميل وينضج الأورام.

قال ابن ماسويه: التين الرطب أقل حرارة ويبساً من اليابس وهو أحمد الفاكهة، وإن كانت كلها تولد خلطا غليظاً لرطوبتها ملين للطبيعة يغذو البدن غذاء معتدلا ويجلو المثانة والكلي ويخرج ما فيها من الفضول وليس شيء من الفاكهة أغذى منه ويتولد منه في البدن ما ليس بمستحصف ولا رخو بل معتدل بين ذلك وهو أقل الفاكهة نفخا، وينبغي أن يجتنب أكله وأكل جميع الفواكه فجاً إلا بعد نضجها وهو جلاء للكبد والطحال والرطب أحمد من اليابس والأبيض أصح للأكل من الأسود والأسود للأدوية أحمد من الأبيض.

قال الشريف: إذا طبخ منه حفنة مع مثله حلبة حتى يتهرأ ثم يصفى ماؤهما ويمزجا

بمثلهما عسلاً منزوع الرغوة ويطبخ الكل ويهيأ منه لعوق ينفع من الربو والسعال اليابس.

تذكرة داود الأنطاكي: أجود التين الكبار اللحيم النضيج المكبب الذي لا ينفتح بالغاً وفي فمه قطع كالعسل الجامد، وهو معتدل في الحرارة رطب في الثانية أو هو حار في الأولى، فإذا جفف كان حاراً في الثانية رطباً في الأولى أصحّ الفواكه غذاء إذا أكل على الخلاء ولم يتبع بشيء، وإذا داوم على الفطور عليه أربعين صباحاً بالأنيسون سمن تسميناً لا يعدله فيه شيء، وهو يفتح السدد ويقوي الكبد ويذهب الطحال والباسور وعسر البول، وهزال الكلى، والخفقان والربو، وعسر النفس، والسعال، وأوجاع الصدر وخشونة القصبة.

ينفع من القولنج والفالج والأمراض الرطبة واليابس دون الرطب في ذلك كله.

الطحال: إذا نقع التين في الخل تسعة أيام ثم لوزم على أكله وشرب الخل والضماد منه أبرأ الطحال عن تجربة.

ولبن التين خصوصاً البري قوي الجلاء منق للأثار واللحم الزائد والثآليل وأوجاع الأسنان وتآكلها.

الثآليل: البري منه خصوصاً الذكر، إذا كويت الثآليل بحطبه ذهبت عن تجربة.

التين في الطب الحديث

قال الأطباء: إن التين هو الثمر المحتوي على العناصر المغذية والمادة السكرية التي تفيد الجسم فائدة جلى، فهو يحسن الهضم وينظم الإفراز ويقوي الجسم وينضر الوجه وينشط العضلات، وإذا أخذ ليلاً نظم حركات الأمعاء وأكسب الجسم صحة ونشاطاً، وبالجملة فهو لذة وغذاء وصحة وقيل إنه يفيد في علاج الكبد، وفساد الدم، ويوصف لدائي السل والسرطان.

والتين ثمر شديد التغذية، سهل الهضم، مسهل. لذلك نصح تناوله للمصابين بعسر الهضم، والإمساك، والتين الجاف مسكن ومهدىء.

وهو يؤلف مع الزبيب (العنب الجاف)، والعناب، والتمر. «الأثمار الأربعة النافعة للصدر». إلا أننا يمكننا استعماله، منفرداً، في حالات الزكام العصبي على الأدوية والتهاب القصبات، والسعال الديكي، والتهاب الرئة.

أما في مجال الاستعمال الخارجي، فإن مستخرج إغلاء التين ممتاز للمضمضة الهادفة إلى معالجة التهابات الحلق والسعال، والبحة، وتورم الأسنان القيحي. فإذا وضعت ثمرة تين حارة على خراج في الأسنان، كانت لبخة تؤدي إلى نضوجه.

وقد كان النسغ الأبيض الذي تفرزه شجرة التين، مستعملاً، في القديم، باعتباره مسهلا: وهو يحتوي خميرة شديدة الفاعلية ضد الثفن والثآليل أهم خصائص التين أنه: كثير التغذية، هاضم، مقو (يعطى للرياضيين خاصة)، ملين، مدر للبول، مفيد لأمراض الصدر، دواء موضوعي ملطف.

يستعمل من الداخل: لتغذية الأطفال، والشبان، والناقهين، والشيوخ، والرياضيين، والنساء الحاملات، وضد الوهن الطبيعي والعصبي، واضطرابات المعدة والأمعاء، والإمساك، والضعف العام، والتهابات الصدر ومجاري البول.

ويستعمل من الخارج ضد الذبحة الصدرية، والتهابات الفم، والخراجات، والقروح، والدمامل. ويجري استعماله من الداخل كما يلي: يغلى ٤٠ ـ ١٥٠غ من التين في ليتر ماء يشرب: ضد الرشح المزمن والتهاب الشعب والنزلات الصدرية، والتهاب الحنجرة وقصبة الرئة، ومربى التين مفيد للمصابين بعسر الهضم، وبالإمساك.

التين في الغذاء

إن التين أكثر للسكر من جميع الفواكه ففيه من ٢٠ ـ ٣٠٪ من السكر، وفي الطري منه من المواد الآزوتية من ٠,٧٩ ـ ١ وفي اليابس من ٤ ـ ٥,٢٠، ومن المواد الدسمة في الطري من ٠,١٠ ـ ٠,٣٠ وفي اليابس من ١ ـ ٢,١٠، ومن المواد السكرية في الطري من ١٥,٧٠ إلى ٦٢ ـ ٧٩,٩٤.

إلى جانب ما فيه من الحديد، والمنغنيز، والكلسيوم، والبروم وغيرهما، وفيتامينات (أ، ب ١، ب ٢، ج، ب ب)، والمواد الدسمة والعناصر الجوهرية المتنوعة.

وتعطي المئة غرام من التين ٢٥٠ حريرا، ولذا يعتبر مدفئاً في الشتاء، والفوسفور الذي فيه يغذي الجهاز العصبي والمخ. وبما أنه سريع التخمر، فيجب أن يؤكل بسرعة ولا يحتفظ به طويلاً

يعطى التين ـ واليابس خاصة ـ للأطفال والناقهين والرياضيين والشبان والنحفاء،

ويمنع عن المصابين بالسكري، والسمنة، وعسر الهضم.

علاجات التين

لمعالجة الامساك، تتبع الطرق التالية:

١ ـ تطبخ ثلاث أو أربع تينات طازجة مقطعة في قدح حليب مع ١٢ حبة من العنب الجاف (الزبيب)، يشرب الخليط كله صباحا على الريق.

٢ ـ تنقع ست حبات من التين في قليل من الماء طوال الليل، تؤكل صباحا على الريق.

٣ ـ تنقع اغصان صغيرة من شجر التين في ماء، يعطى الماء للصغار مسهلا مطهرا.

٤ ـ تغلى ٢٥ ـ ٣٠ غراما من أوراق التين في ليتر من الماء، ويشرب من المغلي للسعال، ولاضطراب الحيض وإدرار الطمث، ويؤخذ قبل الميعاد.

واستعمال التين من الخارج يجري كما يلي:

١ ـ أن المغلي المذكور سابقا ـ لاستعماله داخليا ـ يستعمل غرغرة للخناق، وغسولا للفم في حالات التهاب اللثة.

٢ ـ تستعمل كمادات من التين المطبوخ في الماء أو الحليب ـ توضع على الخراجات والقروح والدمامل والحروق، والأسنان المصابة.

٣ ـ تقطع أغصان تين صغيرة وتدهن بحليبها الثآليل والأثفان صباحا ومساء، فتذوب، ولعصير الأوراق الفائدة نفسها.

٤ ـ كان القدماء يستعملون حليب التين لصنع الجبن «كالمنفخة»، وكانوا يدهنون به اللحم القاسي فيطرى في الطبخ.

٥ ـ لالتهابات الحنجرة والقصبات الهوائية: يستخدم منقوع التين كغرغرة ثلاثة مرات يومياً.

٦ ـ مستخرج بالإغلاء نافع للصدر: يغلى مقدار يتراوح بين ٨٠ و١٠٠ غرام من التين الجاف في كل لتر ماء.

٧ ـ قهوة التين النافعة للصدر: تحمص أثمار التين وتطحن مسحوقاً، وتنقع في ماء مغلي، لتوّه.

٨ ـ مستخرج بالإغلاء: يستخدم للمضمضة المهدئة.

ويعالج خراج الأسنان بموضع نصف ثمرة تين حارة بين الخد واللثة.

٩ ـ لبخات التين المطبوخ في الماء أو الحليب تنضج الأخرجة والدمامل.

١٠ ـ نسغ شجرة التين يدهن به مرتين، يومياً، فيشفي من الثفن[١] والثآليل.

---

(١) يبوسة جلدية تتولد من الاحتكاك، خاصة، في أصابع القدمين.

الغبيراء(1)

عن الرضا عن آبائه عن الحسين بن علي(ع) قال: دخل رسول الله(ص) على علي بن أبي طالب(ع) وهو محموم فأمره بأكل الغبيراء(2).

الغبيراء في طب النبي(ص) وأهل بيته(ع)

عن ابن بكير، أنه سمع أبا عبدالله(ع) يقول في الغبيراء: لحمه ينبت اللحم، وجلده ينبت الجلد، وعظمه ينبت العظم، ومع ذلك فإنه يسخن الكليتين، ويدبغ المعدة، وهو أمان من البواسير والتقطير، ويقوي الساقين، ويقمع عرق الجذام(3).

---

(1) **الغبيراء: الاسم العربي**: غبيراء. **الاسم الشائع**: سورپوس. **طبيعة النبات**: نبات شجري دائم الخضرة تزيني وطبي، بري وزراعي، يتكاثر بالبذور والعقل في المشاتل.

الجز المستعمل: الثمار، قشور اللحاء، الأوراق.

الموطن: البلاد الأوروبية والمناطق المجاورة.

غرض الاستعمال: ملطف، قابض ضد الإسهال حالات الطفح الجلدي، مضاد لالتهاب الرئوية المزمنة.

طريقة الاستعمال: مغلي، منقوع، مستحضر، كمادات، شراب، عصير، مربى.

محاذير الاستعمال: تحتوي البذور على حمض سيانوهيدريك السام.

في مجمع البحرين: الغبيراء ثمرة تشبه العناب.

(2) صحيفة الرضا(ع) ص ٧٤ ح١٧٥. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٨ ح١ باب ٧٦.

(3) الكافي ٦: ١/٣٦١. وسائل ج٢٥ ص ١٨٤ ب١٠١ ح١. ومكارم الأخلاق ص... وبحار ج٦٣ ص ١٨٨ ب١٢ ح٢.

الغبيراء في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: بارد في أول الأولى، يابس في آخر الثانية. يحبس كل سيلان، يقمع الصفراء المنصبة إلى الأحشاء، ينفع من السعال الحار، يحبس القيء. ينفع من السحج الصفراوي، ويحبس البطن والقيء.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: طعم هذا طعم قابض، فهو لذلك لذيذ المأكل.

والغبيراء باردة في وسط الدرجة الأولى يابسة في آخر الدرجة الثانية تغذو غذاء يسيراً، دابغة للمعدة تعقل الطبيعة.

قال ابن ماسويه: الغبيراء: مسكنة للقيء.

الرازي في المنصوري: خاصتها النفع وقمع حدة الصفراء المنصبة إلى البطن والأمعاء.

قال الرازي في الحاوي: نافعة جداً من الصداع.

قال التميمي في المرشد: إن أنوار شجرة الغبيراء لها قوة عظيمة في تهييج النساء إلى الباه، وحكي أن الخبير بذلك أخبره أن ببلد من بلاد المشرق من شجر الغبيراء شيء كثير، فإذا كان أبان نوار تلك الشجر عرض للنساء في ذلك الصقع عند شمهن روائح زهرها ما يعرض للسنانير[1] ومن نظم هذا النوار على غصن من أغصان شجرة فيه ورقه كما نزع منه وعمل منه إكليلاً على رأسه وهو مكشوف فرح فرحاً عظيماً وطرب ووجد في نفسه سروراً وطرباً عظيماً.

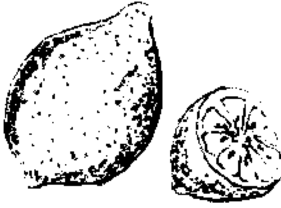
تذكرة أولي الألباب: قال هذا الإسم فيه خلاف كثير، فأهل الفلاحة يطلقونه على القراصيا، وقوم على السبستان، وأخرون على الأبخرة، وطائفة يقولون إنها الزعرور الأسود، وأطلقه ناس على نوع من البجم خشن الأوراق يسمى القاقلة، وهي في الحقيقة من المرماخور والصحيح المراد في هذه الصناعة من هذا الإسم الزيزفون، وهو شجرة كثير الوجود بالمشرق وأعمال أنطاكية يضارب شجر العناب.

---

(١) السنانير: بكسر السين المهملة وفتح النون المشددة، واحد السنانير، حيوان متواضع ألوف خلقه الله تعالى لدفع الفأر. (كتاب حياة الحيوان).

حار يابس في الثالثة يفتح السدد ويذهب أمراض الصدر: كالربو وقرحة الرئة، وأمراض الكبد، كالاستسقاء واليرقان والفالج واللقوة والكزاز والنافض والضربان البارد كيف استعمل، ويهيج الشهوة.

المعتمد في الأدوية المفردة: أجودها الكثير الشحم، تقمع الصفراء المنصبة إلى الأحشاء، وتبطىء بالسكر. وتنفع من السعال الحار، والسحج الصفراوي



الأتــرج

عن الصادق عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): كلوا الأترج قبل الطعام وبعده، فإن آل محمد(ع) يفعلون ذلك[1].
ورواه الآمدي في الغرر[2].

الأترج في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

المستغفري في طب النبي قال: قال(ص): عليكم بالأترج فإنه يسر الفؤاد، ويزيد في الدماغ[3].

وقال الإمام الرضا(ع) في الرسالة الذهبية: أكل الأترج بالليل، يقلب العين ويوجب الحول[4].

عن محمد بن علي(ع) قال: إن الأترج لثقيل فإذا أكل فإن الخبز اليابس يهضمه من المعدة[5].

---

(١)الأترج: ثمر شجر الليمون (ليم في شمالي إفريقيا).
(٢) غرر الحكم ج٢ ص ٥٧٤ ح٢٦. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٨ ح٦.
(٣) طب النبي (ص): ص ٢٧. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٧ ح٥.
(٤) الرسالة الذهبية ص ٢٧. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٧ ح٤.
(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٩١ ح١.
(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٩١ ح٢.

الأترج في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: قشر الأترج حار في الأولى يابس في آخر الثانية، لحمه حار في الأولى رطب فيها.

وقال قوم: هو بارد رطب في الأولى، وبرده أكثر وحماضه بارد يابس في الثالثة، وبزره حار في الأولى مجفف في الثالثة.

لحمه منفخ، وورقه يسكن النفخ، وفقاحه ألطف من ذلك، وحماضه قابض كاسر للصفراء، وبزره وقشره محلل، ورائحته تصلح فساد الهواء والوباء.

الكلف: حماضه يجلو اللون ويذهب بالكلف.

البرص: حراقة قشره طلاء جيد للبرص.

طبيخه يطيب النكهة، وهو مسمن، وقشره يطيب النكهة إمساكاً في الفم.
القوباء: حماضه نافع من القوباء طلاء.

العصب: دهنه نافع للإسترخاء في العصب، وإنما يتخذ من قشره، وينفع من الفالج، وحماضه رديء للعصب.

اللقوة: ينفع من اللقوة[١]، وطبيخ الأترج يطيب النكهة جداً.

يرقان العين: يكتحل بحماضه فيزيل يرقان العين.

حماضه يسكن الخفقان الحار، والمربى جيد للحلق والرئة، لكن حماضه رديء للصدر. ولب الأترج إذا طبخ بالخل وسقي منه نصف سكرجة[٢] قتل العلقة المبلوعة وأخرجها.

لحمه رديء للمعدة، منفخ بطيء الهضم، ورقه مقو للمعدة والأحشاء، وبعده فقاحه وقشره. ونفس قشره لا ينهضم لصلابته، وطبيخه يسكن القيء، وربه دابغ للمعدة، وماء حماضه نافع من اليرقان ويسكن القيء الصفراوي.

---

(١)اللقوة: أن يتعوج وجه الإنسان فلا يقدر على تغميض إحدى عينيه وقد لقي فهو ملقوٌ. (مفاتيح العلوم).
(٢)سكرجة: صغيرة ثلاث أواقٍ. وكبيرة تسع أواقٍ.

لحمه يورث القولنج، وحماضه يحبس البطن وينفع من الإسهال الصفراوي، وبزره ينفع من البواسير، وفي بزره قوة مسهلة وعصارة حماضه تسكن غلمة النساء.

بزره وزن درهمين بالشراب والطلاء والماء الحار يقاوم السموم كلها، وخصوصاً سم العقرب شرباً وطلاء، وعصارة قشره ينفع من نهش الأفاعي شرباً، وقشره ضماداً.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جاليوس: جوف الأترج هو الذي فيه البزر حامض الطعم وقوته قوة تجفف تجفيفاً كثيراً حتى كأنه في الدرجة الثالثة من درجات الأشياء التي تبرد وتجفف.

قال إسحاق بن سليمان: لب الأترج يكون على قسمين، لأن منه ما هو تفه مائل إلى العذوبة اليسيرة قليلاً، ومنه الحامض القطاع فما كان منه تفهاً كان بارداً رطباً في الدرجة الثانية إلا أن برودته أكثر من رطوبته، وما كان منه حامضاً كان بارداً يابساً في الدرجة الثالثة، وكانت له قوة تلطف وتقطع وتبرد وتطفىء حرارة الكبد وتقوي المعدة وتزيد في شهوة الطعام وتقمع حدة المرة الصفراء وتزيل الغم العارض منها، وتسكن العطش وتقطع الإسهال والقيء المريين، وتنفع من القوباء والكلف إذا طلي عليهما، وإن كان بالنفع من القوباء أخص.

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: حماض الأترج من المقويات للقلب الحار المزاج النافعة من الخفقان الحار وفيه ترياقية تنفع لذلك من لسعة الجرارة[١] وقملة النسر[٢] والحية أيضاً.

قال ابن رضوان: وجدت في كتاب الأطعمة: أن من خواص حماضه مقاومة لحرارة المعدة وما يتولد فيها من المرة، والأطبخة التي تتخذ منه تشهي الطعام وتنفع الخفقان الحار والخمار والإسهال العارض من قبل الكبد وفي المرة الصفراء ويحبس ما يتحلب من الكبد إلى المعدة والأمعاء.

---

(١) **الجرارة**: نوع من العقارب إذا مشى على الأرض جر ذنبه. وهي عقارب صغار على مقدار ورق الانجذان (حياة الحيوان).

(٢) **قملة النسر**: هي هامة كالقملة أو كأصغر القردان، قال جالينوس: هي صغيرة لا يتوقى منها، وتكاد لا تبصر سعتها وهي مما تفجر الدم بولاً ورعافاً ومن المفعفة بالقيء ومن الصدر والرئة ومن أصول الأسنان. (القانون في الطب)

قال إسحاق بن عمران: طبيخه نافع من الحمى مطفيء لحرارة الكبد.

حماضه يشهي الطعام للمحرورين وينفع من الماليخوليا المتولدة من احتراق الصفراء.

قال جالينوس: شحم الأترج الذي بين قشره وحماضه يولد أخلاطاً غليظة باردة.

قال ابن ماسويه: بارد رطب في الأولى وبرودته أكثر من رطوبته، وهو عسر الانهضام يطفيء حرارة المعدة.

وقال المسيح: نافع لأصحاب المرة الصفراء قامع لبخارات الحارة.

قال إسحاق بن عمران: عسر الخروج رديء الغذاء.

قال ابن سينا: لحمه رديء للمعدة منفخ بطيء الهضم يورث القولنج ويجب أن يؤكل مفرداً ولا يخلط بطعام قبله ولا بعده.

قال إسحاق بن عمران: قشر الأترج مشه للأكل معطش.

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: قشره من المفرحات الترياقية التي حرارتها تعين خاصيتها.

قال الإسرائيلي: ينفع من الأدوية المسمومة شرباً.

قال سفيان الأندلسي: يقطع العطش البلغمي والشراب المتخذ منه يفعل ذلك إذا مزج بماء كثير.

قال الطبري: خاصة حب الأترج النفع من لدغ العقارب إذا شرب منه وزن مثقالين مقشراً بماء فاتر وطلي به مطبوخاً، وإن دق ووضع على موضع اللدغة كان نافعاً لها.

قال إسحاق بن سليمان: بزر الأترج يحلل الأورام ويقوي اللثة بفضل مرارته.

قال ابن إسحاق بن عمران: ورق الأترج هاضم للطعام مسخن للمعدة موسع للنفس إذا ضاق من البلغم لأن من شأنه فتح السدد البلغمية.

تذكرة أولي الألباب: قشره حار يابس في آخر الثانية، أو يبسه في الأولى، ولحمه حار فيها رطب في الثانية وكذا بزره يزيل الخفقان والسدد، ويحلل الرياح الغليظة، ويقوي المعدة، ورماد قشره يذهب البرص طلاء.

الأترج في الطب الحديث

وصف في الطب الحديث بأنه طارد الأرياح، هاضم، لأن قشره يحتوي على زيت طيار.



البطيخ

قال أمير المؤمنين(ع): البطيخ شحمة الأرض[(١)] لا داء ولا غائلة فيه.

وقال: فيه عشر خصال: طعام، وشراب، وفاكهة، وريحان، وأدم، وحلوا، وأشنان[(٢)]، وخطمي[(٣)]، ونقل[(٤)]، ودواء[(٥)].

صحيفة الرضا: عنه عن آبائه(ع) قال: كان علي بن أبي طالب(ع) يأكل البطيخ بالسكر[(٦)].

وفي حديث آخر: يأكل البطيخ بالرطب[(٧)].

---

(١) سمي شحمة الأرض لأنه شبيه بالشحم يخرج من الأرض كما سميت الكمأة شحمة قال في القاموس: الشحمة من الأرض الكمأة.

(٢) سمي أشناناً لأنه يفعل فعله في تنظيف الفم.

(٣) وخطمياً لفعله فعله في نعامة البدن إذا أكل، أو لأن قشره بل جوفه يفعل ذلك طلاء.

(٤) وفي القاموس: النقل ما يتنقل به على الشراب وقد يضم أو ضمه خطأ.

(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٩٤ ح٨.

(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٩٦ ـ ١٩٧ ح١٦.

(٧) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٠٨ باب ٧٧ ح١.

قال ابن الاعسم في منظومته:

الأكلُ للبطيخ فيه أجرُ ... لمن نواه وخصالٌ عشرُ
أكل شراب يغسل المثانة ... فاكهة باهية ريحانة
مدرّ بول وأدام حلوى ... إن يأكل العطشانُ منه يروى

(سفينة البحار ج١ ص ٣٢٥) =

البطيخ في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن أبي الحسن الرضا(ع) قال: البطيخ على الريق يورث الفالج[1]. ومثله عن الإمام الصادق(ع)[2].

عن ابن عباس، عن النبي(ص) قال: في البطيخ عشر خصال: . . . يغسل المثانة، ويقطع الإبردة، ويغسل البطن، ويكثر الجماع، وينقي البشرة[3].

البطيخ في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: بارد في أول الثانية رطب في آخرها، وإذا جفف بزره لم يكن مرطباً، بل يجفف في الأولى وأصله مجفف.

النضيج منه لطيف، والنيء كثيف، ولحمه منضج جال، وخصوصاً بزره، والنضيج وغير النضيج منه جاليان، وبزره أقوى جلاء.

ينقي الجلد وخاصة بزره وجوفه أيضاً، وينفع من الكلف والبهق والحرارة، وخصوصاً إذا عجن جوفه كما هو بدقيق الحنطة وجفف في الشمس.

نوازل العين: قشره يلصق بالجبهة فيمنع النوازل إلى العين، وهو غاية. البطيخ إذا لم يستمرأ جيداً ولد الهيضة[4] ويدر البول نضيجه ونيئه وينفع من الحصاة في الكلية والمثانة

= للرضا(ع):

أهـدت لنـا الأيـام بطيخـة ... مـن حلـل الأرض ودار السـلام
تجمـع أوصـافـاً عظـامـاً وقـد ... عـددتهـا مـوصـوفـة بـالنظـام
كـذاك قـال المصطفـى المجتبـى ... محمـد جـدّي عليـه السـلام
مـاء وحلـواء وريحـانـة ... فـاكهـة خُـرض طعـام إدام
تنقـي المثـانـة وتصفـي الـوجـوه ... تطيـب النكهـة عشـر تمـام

(مكارم الأخلاق ص ٤٠١ ح٨)

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٩٤ ح٧.
(٢) الخصال ص ٤٤٣ ضمن حديث ٣٦، روضة الواعظين ص ٣١١ ومكارم الأخلاق ص ٤٠٠ ح٣.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٩٥ ح٩.
(٤) **الهيضة**: أن يصيب الإنسان مغص وكرب يحدث بعدهما قيء واختلاف.

إذا كانت صغاراً، لا سيما من حصاة الكلية، والبطيخ إذا فسد في المعدة استحال إلى طبيعة سمية، فيجب إذا ثقل أن يخرج بسرعة، والأولى أن يتقيأ بما يمكن.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: أما النضيج وهو البطيخ فجوهره لطيف، وأما غير النضيج فجوهره غليظ وفيهما جميعاً قوة تقطع وتجلو، ولذلك هما يدران البول ويصفيان ظاهر البدن وخاصة إذا عمد الإنسان إلى بزرهما فجففه ودقه ونخله واستعمله كما يستعمل الأشياء التي يغسل بها البدن.

قال ديسقوريدوس: قشر البطيخ إذا وضع على يوافيخ الصبيان نفعهم من الورم العارض في أدمغتهم ويوضع على الجبهة للعين التي تسيل إليها الفضول.

قال جالينوس: طبيعة البطيخ باردة مع رطوبة كثيرة وفيه بعض الجلاء، ولذلك صار يدر البول وينحدر عن المعدة.

ومما يدل على أن البطيخ يجلو أنه إذا دلكت به بدناً وسخاً أنقاه ونظفه، وبسبب ما فيه من الجلاء صار إذا دلكت به الوجه أذهب الكلف والبهق الرقيق الذي ليس له غور وقلعه، وبزر البطيخ أحلى من لحمه حتى أن أكله ينفع الكلي التي تتولد فيها الحصاة والخلط المتولد من البطيخ في البدن رديء لا سيما إذا لم يستمرأ على ما ينبغي فإنه عند ذلك كثيراً ما يعرض منه الهيضة مع أنه أيضاً قبل أن يفسد يعين على القيء، ولذلك صار متى أكثر الأكل منه ولم يأكل بعد طعاماً يولد غطاء محموداً هيج القيء لا محالة.

بزر البطيخ إذا دق ومرس في ماء وشرب نفع من السعال الحار ومن أوجاع الصدر المتولدة عن أورام حارة، ويسهل النفث ويلين خشونة الفم والحنجرة والحلق.

وإذا دق ومرس في ماء قطع العطش ونفع من الحميات الحارة المحرقة الصفراوية، وينفع من أورام الكبد الحارة ويفتح سددها ويدر البول وينقي مجاري الكلي والمثانة، وينفع من حرقتها ويوضع في الأدوية المركبة النافعة من علل الكبد الباقية عن أورام حارة.

وقال الإسرائيلي: قشر البطيخ الطري فإنه إذا دلك به في الحمام نقى البشرة ونفع من الحصف[١].

تذكرة أولي الألباب: من أكل البطيخ على الجوع ونام فقد عرض نفسه للحمى. ولب

---

(١) **الحصف**: بثور تهيج من كثرة العرق (مفاتيح العلوم).

البطيخ بأسره مدر مفتت للحصى، مصلح للكلى والحرقان، والقروح الداخلة. وقشره يمنع النزلات طلاء، وأصل البطيخ يقيء الكيموس الرديء والبلغم اللزج مع الخل وينقي القصبة.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: البطيخ متهيىء لأن يستحيل مراراً أصفر، ولا سيما الحلو منه والشديد النضيج.

والبطيخ ينقي الكلى والمثانة، وينتفع به من يعتاده تولد الحصى في كلاه.

المعتمد في الأدوية المفردة: الحلو بارد في أول الثانية، رطب في آخرها. وقال بعضهم: يدر البول، ويقطع الكلف والبهق والوسخ، وبزره أقوى جلاء من جرمه، وقشر يلصق على الجبهة، فيمنع النوازل إلى العين، ولحمه ينقي حصى الكلى والمثانة الصغار، ودرهمان من أصله يحرك القيء بلا عنف. والبطيخ يستحيل إلى أي خلط كان في المعدة، فإن فسد فليخرج بالقيء، وإلا كان سَما، وهو بارد رطب في الثانية. وهو نافع للحميات المحرقة، ويضر المشايخ وباردي المزاج.

البطيخ في الطب الحديث

في الطب الحديث قيل عن البطيخ الأخضر: إنه مرطب، ملين، يطفىء الظمأ، يدر البول، يفيد المصابين بالرثية (الروماتيزم)، يحفظ من التيفوئيد. والإكثار منه يسبب عسر الهضم والأفضل أن يؤكل بين الوجبات وليس بعد الطعام مباشرة.

وجاء في تحليله أنه غني بفيتامين (ج =٢)، فقير بفيتامين (أ = A)، فيه ٩٠ ـ ٩٣٪ ماء، وسكر ٦ ـ ٨٪ وقليل من حمض النيكوتينك (فيتامين P.P) كما فيه فوسفور، وكبريت، وبوتاس، وصودا، وكلورا، وبذوره مغذية، وفيها من المواد الدهنية ٤٣٪، ومن السكر ١٥,٧٪، ومن البروتين ٢٧,١٠٪. وبه فيتامين (ب١)، (ب٢) بكمية قليلة، والقيمة الحرارية في البطيخ ٣٠ ـ ٣٥ سعراً لكل ١٠٠ جرام، وبه ٨ ملليجرام كالسيوم، و٢ ملليجرام حديد، ويعتبر البطيخ مصدر متوسط لفيتامين (أ)، وبه فيتامين (ج) قليل. ويوجد به الحامض الأميني سترولين منفرداً، كما يوجد به مادة الليكوبين التي تعطيه اللون الأحمر، ورمزها الجزيئي (ك٤ يد ٦٥)، ولكن لا ينتهي طرفى سلسلته الكربونية بتركيب حلقي، وتتكون سلسلته الكربونية من ثماني وحدات إيزوبرين وبها ١٢ رابطة زوجية. ولون بللوراته

أحمر داكن وتنصهر على درجة حرارة ٥١٧٥ م.

وقيل: إن العالم الياباني الدكتور «شوينشيرو إيمامورا» الأستاذ في جامعة «كيوتو» قد استخرج هرموناً سائلاً من بذور البطيخ الأخضر يساعد على مضاعفة أحجام الخضر والنباتات الأخرى، بحيث يصبح حجمها عشرة أضعاف الحجم العادي.



الجـوز

عن أبي عبدالله(ع)، قال: قال أمير المؤمنين(ع): أكل الجوز في شدّة الحر يهيج الحر في الجوف، ويهيج القروح على الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكليتين، ويدفع البرد[1].

الجوز في طب النبي(ص) وأهل بيته(ع)

عن الصادق(ع) قال: النانخواه[2] والجوز إذا اجتمعا يحرقان البواسير، ويطردان الرياح، ويحسنان اللون ويخشنان المعدة، ويسخنان الكلى[3].

الجوز في الطب القديم

القانون في الطب: الجوز حار في الثالثة يابس في أول الثانية. ويبسه أقل من حره، وفيه رطوبة غليظة تذهب إذا عتقت.

آثار الضربة: الرطب منه ضماد على آثار الضربة.

---

(١) الكافي في ج٦ ص ٣٤٠ ح١. والمحاسن ص ٤٩٧ ح٦٠٣، ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٢٢ باب ٦٥ ح١

(٢) **النانخواه** معرب عن الفارسية: ومعناه طالب خبز، وأهل مصر تسميه نخوة هندية، وهو حب في حجم الخردل، قوي الرائحة والحدة والحرافة، يجلب من الهند وجبال فارس، ويسمى الكمون الملوكي. (تذكرة أولي الألباب ج١ ص ٣٢٧).

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٩٨ ضمن ح ٤.

الورم: لبه الممضوغ يجعل على الورم السوداوي المتقرح فينفع. وصمغه نافع للقروح الحارة منثوراً عليها أو في المراهم، مصدع.

التواء العصب: مع عسل وسذاب لالتواء العصب.

المدة في الأذن: تقطر عصارة ورقه مفتراً في الأذن، فينفع من المدة في الأذن.

قال الخوز: أنه يثقل اللسان، وهو مبثر للفم.

ينفع دهنه من الأكلة والحمرة والنواصير في نواحي العين. عصارة قشره وربه يمنع الخناق، ويضر بالسعال، ودهن العتيق منه يحدث وجع الحلق، وجميع أنواع الجوز يضمد به الثدي المتورم.

هو عسر الهضم، رديء للمعدة، والمربى والرطب أجود للمعدة الباردة وأقل ضرراً، وذلك إذا قشر عن قشريه، والجوز المربى بالعسل نافع للمعدة الباردة.

وقال ابن سينا: إن الجوز لا يلايم المعدة الحارة فقط.

مبثر ويسكن المغص ويحبس، لا سيما مقلواً، وقشره يحبس نزف الطمث، والمربى منه نافع للكلية الباردة جداً. والاكثار منه يسهل الديدان وحب القرع، وهو مما ينفع الأعور.

هو مع التين والسذاب دواء لجميع السموم، ومع البصل والملح ضمادا على عضة الكلب الكلِب.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ديسقوريدوس: إذا أكل الجوز فإنه عسر الهضم رديء للمعدة مولد للمرار الأصفر مصدع ضار لمن به سعال، وإذا أكل على الريق هون القيء.

وإن أكثر من أكله أخرج حب القرع ويخلط به شيء يسير من عسل وسذاب ويضمد به الثدي الوارمة ويحلل التواء العصب

المغص: إذا سحق كما هو بقشره ووضع على السرة سكن المغص.

داء الثعلب: قشره إذا أحرق وسحق بشراب وزيت ولطخ به رؤوس الصبيان حسن شعور رؤوسهم وأنبت الشعر في داء الثعلب وداخله إذا أحرق وخلط به شراب واحتملته المرأة منع الطمث.

الورم الخبيث: داخل الجوز العتيق إذا مضغ ووضع على الورم الخبيث الذي يقال له

غنغرانا وعلى القروح المسماة الحمرة، ونواصير العين التي يقال لها أخيلوس وهو الغرب، وداء الثعلب أبرأه.

قال ابن ماسويه: الجوز حار وسط في الدرجة الثانية.

غشاوة البصر: قال إسحاق بن سليمان: ثمر الجوز الأخضر إذا أخذ في وقت نبات الورق فدق وخلط بالعسل واكتحل به نفع من غشاوة البصر.

تقطير البول: أما قشر الجوز وورقها فإن فيهما قبضاً، ولذلك إذا شرب منه وزن مثقالين نفع من تقطير البول.

قال البصري: مرباه جيد لبرد الكبد نشاف لرطوبة المعدة.

وإذا سحق كما هو بقشره واستف منه على تماد كل يوم من ثلاثة دراهم إلى نحوها نفع من تقطير البول الكائن من استرخاء.

قشر أصله إذا طبخ منه نصف أوقية إلى عشرة دراهم وشرب ماؤها بعد التملي مما يقطع الأخلاط اللزجة قيأه بلغماً لزجاً ونفع من أوجاع الأسافل كلها ووجع البطن.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الجوز شديد الحرارة والإسخان، يبثر الفم ويورم اللوزتين إن أكثر منه.

وإذا قشر الجوز من قشره الرقيق ذهب عنه أكثر مضرته للفم والحلق. ودهنه أجود وأحمد، والرطب منه أقل إسخاناً، وأهون نزولاً عن المعدة.

تذكرة أولي الألباب: لب ثمرة الجوز حار رطب في الأولى إن أخذ قبل نضجه وهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصاً إذا شوي وأكل حاراً.

ورماده ينفع من الدمعة والسبل والجرب كحلاً. وقشره الصلب إذا أحرق واستيك به بيض الأسنان وشد اللحم المسترخي، وقشر أصله إذا طبخ بالزيت حتى يتهرى كان طلاء جيداً للبواسير وأمراض المقعدة، وإذا استيك به نقى الدماغ وأذهب النسيان ويطلى به فيحسن الألوان.

وعن تجربة الكندي: الجوز يسكن المغص ويصلح القروح ولو ضماداً.

المعتمد في الأدوية المفردة: إذا أحرق الجوز بقشره سود الشعر، وأكله يضر

بالمحرورين، والعتيق لا يصلح أكله، وربما عرض لآكله غثيان وكرب.

وقال: أجوده الكبار الطري الدسم.

طب الأئمة: عن محمد بن ابراهيم الجعفي قال: شكى رجل إلى أبي الحسن علي بن موسى الرضا(ع) مغصاً كاد يقتله، فقال له: إذا اشتد بك الأمر والتويت منه فخذ جوزة واطرحها على النار حتى تعلم أنها قد اشتوى ما في جوفها وغيرته النار، قشرها وكلها، فإنها تسكن من ساعتها.

قال: فوالله ما فعلت ذلك إلا مرة واحدة، فسكن عني المغص، بإذن الله عز وجل[1].

الجوز في الطب الحديث

وفي الغذاء لا ينازع أحد في القيمة الغذائية الكبرى التي يتمتع بها الجوز، وكمثال على ذلك أن (٥٠٠) غرام من الجوز المقشور اليابس تحوي (٣٥٠٠) حروري، يعني أن هذه الكمية تزود الإنسان بقوة غذائية لمدة ٤٨ ساعة، ولكن هذه الكمية من الجوز لا يتحملها جهاز الهضم ـ دفعة واحدة ـ لأن الجوز صعب الهضم بقدر ما هو مغذ. فهو ـ قد يهيج الأمعاء، كما يلهب اللسان وسقف الحلق وهذا يحدث أيضاً في حالة تناول مثل هذا المقدار من الجوز الأخضر. إن الجوز لا يحوي سكراً ولا ماء، بل مواد دسمة بكميات كبيرة (كزيت الجوز) والبروتينات التي تشبه بروتينات اللحم، وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم.

يضاف إلى ذلك أن الجوز غني أيضاً بالفيتامينات والأملاح المعدنية، فيه من الفوسفور ما يوجد في الكبد والبيض والسمك والأرز، وفيه من فيتامين (ب) و (ج) أكثر مما في التفاح، ولكنه فقير بفيتامين (أ)، وفي كل مئة غرام منه (٥٠٠) مم من الفوسفور، و(٦٨٠) من البوتاسيوم.

في الطب الحديث يسمح بتناول الجوز للأطفال لاحتوائه على فيتامينات (د) و (أ)، والكالسيوم والحديد، والزنك، فيفيد في مقاومة الكساح وفقر الدم، وينشط النمو ـ لكن بشرط ألا يتناولوا كثيراً منه وأن يجيدوا علكه، ويسمح بتناوله أيضاً للمصابين بالسكري، وللذين يشتغلون كثيراً بعقولهم (شرط أن يتحمله جهازهم الهضمي)، وهو يفيد أيضاً

---

(١) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٧٦ ح١٢.

المصابين بأعراض الصدر والإمساك، والدود، والعمال والرياضيين، وذوي الأعمال المرهقة، بشرط أن تكون معدهم وأكبادهم سليمة.

ويمنع الجوز عن ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بأمراض الكبد، والكلى، وقرحة المعدة، والمغص، وعسر الهضم، والبدنيين لأنه يزيد في سمنتهم، والمصابين بالتهاب الحلق واللثة.

علاجات الجوز

تقدم شجرة الجوز إلى الطب النباتي أوراقها، وقشرة ثمرتها، والزيت المستخرج من الأثمار

الأوراق: تمتلك أوراق شجرة الجوز مزايا منشطة، ومنبهة، ومساعدة على الهضم، ومنقية للدم، فيوصى باستعمالها لعلاج الكساح والكسل، والسل الرئوي والعظمي. وأثرها شديد الوضوح في الجهاز الهضمي، وتوتر العضلات. وهي تنبه الكبد ودوران الدم، مع تنقيتها الدم.

وهي تمتلك، كذلك، مزايا المضادات الحيوية، وهي مزايا عرفتها القرى الجبلية، منذ زمن بعيد، فاستخدمت أوراق الجوز لعلاج المرضى المصابين بالجمرة[1] الخبيثة.

لكن أوراق الجوز شديدة الفاعلية في علاج مرض السكر. وهي تؤثر تأثيراً ملائماً في الأبيض (قوة التجدد والدثور والبناء والهدم في الكائن الحي) المضطرب، وتحدث تخفيفاً ملحوظاً في حلونة الدم، وتخفف العطش والتكرار الكثير للتبول، لدى مرض السكر، وتجنب حدوث تعقيدات المرض. وتستغل أوراق الجوز في وجوه لا تحصى من مجالات الاستعمالات الخارجية. فمستخرج إغلائها ناجح لعلاج السيلان الأبيض من المهبل، والتهاب الرحم المزمن، وبعض أنواع الأكزيما، والقروح، والجروح الدوالية، وتهييج الجفون، وقشرة الرأس، وسقوط الشعر، والذبحة اللوزية.

ويجد الجمال، كذلك، نصيبه في هذا المجال، فلا مثيل لمغطس أوراق الجوز، في جعل الجلد مرناً ناعم الملمس، وتهدئه الاستحكاكات الممكنة.

---

(١) **الجمرة**: نوعان: خفيفة وخبيثة، والخفيفة ورم التهابي محدود يابس شديد الألم يكون لون دائرته أحمر بنفسجياً، وتصحبه حرارة محرقة أما الجمرة الخبيثة فهي النار الفارسية.

القشر الأخضر للجوز: ولقشر الجوز، كذلك، عدد مدهش من المزايا. فهو منشط، وهاضوم (يساعد على الهضم، نافع للمعدة)، ومنق للدم، شأنه شأن الأوراق، وهو فضلاً عن ذلك، طارد للديدان، ومضاد قوي للسفلس. وقد كان عصير القشر الأخضر للجوز يمزج بالعسل، ويصنع منه شراب شديد الشهرة لعلاج أوجاع الحلق والتهابات أخرجة اللوزتين.

ويستخدم عصير القشر الأخضر للجوز، كذلك، لعلاج القَرَع[1] وإزالة الثفن[2].

زيت الجوز: اشتهر زيت الجوز بصفته علاجاً للدودة الشريطية (الوحيدة)، والمغص الكلوي، والحصاة. فإذا مزج بكمية مساوية له من ماء الكلس، كان مهدئاً للحروق وشافياً منها.

شراب مضاد للعقد الخنازيرية[3]، لدى الأطفال. وهو يحضر بهرس أوراق شجرة الجوز الطازجة فيما يعادل ربع وزنها من الماء، لاستخراج العصير ثم يضاف، إلى هذا العصير، ما يعادل وزنه من شراب السكر.

زيت الجوز: يؤخذ منه مقدار ٦٠ غراماً، مساءً (في سلطة، مثلاً)، لطرد الدودة الشريطية (الوحيدة).

ويؤخذ منه مقدار يتراوح بين ٦٠ و٩٠ غراماً، لعلاج الحصاة.

ـ لإسقاط الدودة الوحيدة وغيرها يؤخذ زيت الجوز مع البطاطا.

ـ زيت الجوز مع زيت الياسمين يخففان الأوجاع ويقويان العضلات.

ـ لعلاج البثور والتهاب الأجفان تغسل بمغلي أوراق الجوز ـ يابسة أو خضراء ـ ويفيد كذلك في شفاء بعض الأمراض الجلدية غسلاً، ويقوي الشعر ويجعله ناعماً، ويقطع السيلانات المهبلية عند المرأة حقنة (٢٠غ في ليتر ماء)

ـ منقوع ورق الجوز (٢٠ ـ ٣٠غ في ليتر ماء) يفيد ضد السل، وفقر الدم، وأمراض العظام، ويستعمل من الخارج لغسل العيون فينشطها، ويفيد في الأكزيما.

---

(١) **القرع**: علل جلدية مختلفة تسقط الشعر، وريش الطيور.

(٢) **الثفن**: يبوسة جلدية تتولد من الاحتكاك.

(٣) **الخنازيرية**: عقدة درنية أو عقدة خنازيرية، شكل من أشكال سن الطفولة والمراهقة يعرف بحصول انتفاخات عقدية.



الكراث

عن السياري رفعه قال: كان أمير المؤمنين(ع) يأكل الكراث بالملح الجريش[(١)] [(٢)].

الكراث في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن فرات بن أحنف قال: سئل أبو عبدالله(ع) عن الكراث فقال: كله فإنّ فيه أربع خصال: يطيب النكهة، ويطرد الرياح، ويقطع البواسير، وهو أمان من الجذام لمن أدمن عليه[(٣)].

عن موسى بن بكر قال: اشتكى غلام لأبي الحسن (ع) فسأل عنه فقيل: به طحال، فقال: أطعموه الكراث ثلاثة أيام فأطعمناه فقعد الدم[(٤)] ثمّ برىء[(٥)].

عن موسى بن جعفر، عن الصادق، عن الباقر(ع) قال: شكى إليه رجل من أوليائه

---

(١) في القاموس: جرش الشيء لم ينعم دقه فهو جريش.

(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٠٢ ح١١.

(٣) الكافي ج٦ ص ٣٦٥ ح٤، والخصال ص ٢٤٩ ح١١٤، والمحاسن ص ٥١٠ ح٦٧٨. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٨٩ ح٢

(٤) الظاهر أن المراد بقعود الدم انفصال الدم عنه عند القعود للبراز، وقد ذكر الأطباء أنه يفتح سدة الطحال وإسهال الدم بسبب التسخين والتنقيح كما يدر دم الحيض.

وأما نفع إسهال الدم لورم الطحال، فلأنه قد يكون من سوء مزاج الدم وقد يكون من السوداء.

(٥) الكافي ج٦ ص ٣٦٥ ح١، والمحاسن ص ٥١١ ح٦٨١، ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٨٨ باب ١١٠ ح١.

وجع الطحال وقد عالجه بكل علاج وأنه يزداد كل يوم شراً حتى أشرف على الهلكة، فقال: اشتر بقطعة فضة كراثاً واقله قلياً جيداً بسمن عربي وأطعم من به هذا الوجع ثلاثة أيام، فإنه إذا فعل ذلك برىء إنشاء الله تعالى[1].

الكراث في الطب القديم

القانون في الطب: الكراث حار في الثالثة يابس في الثانية، والبري أحر وأيبس. والكراث ثلاث أنواع: الشامي رديء الكيموس جداً، والنبطي، وهو أشد حرافة من الشامي، وفيه شيء من قبض، ولذلك يقطع الدم والبري، هو أردأ من الأول، والنبطي يدخل بالمعالجات.

الكراث الشامي مع السماق يذهب الثآليل والشرى، والشامي مع الملح نافع للقروح الخبيثة، والبري منه لقروح الثدي، وإذا تضمد بالنبطي مع الخل فجر الأورام.

يقطع الرعاف ويبخر ببزره مع القطران للسن التي فيها دود، فيقتل الدود ويسقطه، وأكله مصدع يخيل أحلاماً رديئة، وهو مما يفسد اللثة والأسنان ويقلحها، وخصوصا الشامي. يحدث ظلمة في العين. مع ماء الشعير للربو الكائن من مادة غليظة، وخصوصاً النبطي، وخصوصاً مع العسل، وينفع من أورام الرئة وينضجها، وإذا أكل نياً ينفع قصبة الرئة.

البري رديء للمعدة، أردأ من البستاني، وألذع منه. والكراث كله نفاخ يسلق بماءين ليخف نفخه، وأذاه.

قال «روفس»: أنه يقطع الجشا الحامض[2]، وهو بالجملة بطيء الهضم. يدر البول والطمث لا سيما النبطي والبري ويضران بالمثانة والكلية القرحتين، وينفع البواسير مسلوقاً مأكولاً وضماداً، ويحرك الباه، وكذلك بزره مقلواً.

وبزره يقلى مع حب الآس للزحير ودم المقعدة، ويجلس في طبيخ ورقه بماء، وهو نافع من انضمام الرحم والصلابة فيها، وعصارته يابسة من جملة ما يسهل الدم، والبري يدر الطمث، والبول، أكثر من الآخر.

---

(١) طب الأئمة(ع) ص ٣٠، ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤١٩ باب ٨٤ ح١.

(٢) **الجشاء الحامض:** تنفس المعدة على حموضة عند الامتلاء.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ديسقوريدوس: الكراث الشامي نافخ رديء الكيموس وتعرض منه أحلام رديئة، ويدر البول ويلين البطن ويحدث غشاوة العين ويدر الطمث ويضر بالمثانة المتقرحة والكلى وإذا طبخ بماء الشعير أخرج الفضول التي في الصدر، وورقه إذا طبخ بماء البحر والخل وجلس النساء فيه نفعهن من انضمام فم الرحم والصلابة العارضة له، وقد يحلى بأن يسلق سلقتين بماء بعد ماء ثم ينقع في ماء بارد، وإذا فعل به ذلك حلا طعمه وقلت نفخته.

قال ابن ماسه: خاصة أصله النفع من القولنج، وإذا أكل الكراث أو شرب طبيخه نفع من البواسير الباردة، وورق الكراث الشامي خاصته النفع للرحم التي فيها رطوبة يزلق الولد.

قال أبقراط: يسكن الجشاء الحامض وينبغي أن يؤكل آخر الطعام.

قال ديسقوريدوس: الكراث النبطي هو أشد حرافة من الكراث الشامي وفيه شيء من قبض، ولذلك ماؤه إذا خلط بالخل ودقاق الكندر[1] قطع الدم وخاصة الرعاف، ويحرك شهوة الجماع، وإذا خلط بالعسل ولعق كان صالحاً لكل وجع يعرض في الصدر وقرحة الرئة، وإذا أكل نقى قصبة الرئة، وإذا أدمن أكله أظلم البصر، وهو رديء للمعدة، وإذا تضمد به مع الملح قلع خبث القروح، وإذا شرب من بزره وزن درخميين مع مثله من حب الآس قطع نفث الدم من الصدر ونفعه.

قال ابن ماسويه: الكراث النبطي حار في الدرجة الثالثة يابس في الثانية مصدع يولد خلطاً رديئاً ويري أحلاماً رديئة، وإن سلق وطحن وأكل وضمد به البواسير العارضة من الرطوبة نفع منها، وينفع من السدد العارضة في الكبد المتولدة من البلغم.

قال الرازي: الكراث مفتق لشهوة الطعام معين على استكثار الباه ولا يصلح لأصحاب الامزجة الحارة ومن يسرع إليه الرمد والإمتلاء إلى رأسه. قال اليهودي: خاصته إفساد الأسنان واللثة.

قال إسحاق بن عمران: نافع من سدد الكبد والطحال إذا وجد في المعدة أو المعي بلغماً أساله وألان الطبيعة، وإذا وجد فيها مرة عقلها، وهو على سبيل الغذاء يحدث ظلمة في البصر، وأحلاماً كثيرة مفزعة، ومن كان محرورا أو كان به هوس أو كان في رأسه شدة

(١) **الكندر**: ضرب من العلك، وقيل هو اسم جميع العلك

فليحذره أصلاً، وإذا دق وعمل منه ضماد وضمد به على لسعة الأفعى نفع منها.

قال بولس: بزر الكراث يخلط مع الأدوية التي تصلح للعلل التي في الكلى والمثانة.

قال ماسرجويه: إذا دخنت المقعدة ببزر الكراث أذهب البواسير.

وقال ابن ماسويه: إن سحق بزر الكراث وعجن بقطران وبخرت به الأضراس التي فيها ديدان نثرها وأخرجها وسكن الوجع العارض فيها، وإن قلي مع الحرف[1] نفع من البواسير، وعقل الطبيعة، وحلل الرياح التي في الأمعاء.

قال الرازي في الحاوي: بزر الكراث إذا شربت منه ملعقة أحدث انتشاراً صحيحاً.

قال الرازي في كتاب خواصه: وجدت في كتاب ينسب إلى هرمس أنك إن ألقيت بزر الكراث في الخل أذهب حموضته.

قال ديسقوريدوس: كراث الكرم أردأ للمعدة من الكراث، وأسخن وأدر للبول، وقد يدر الطمث، وإذا أكل وافق نهش الهوام.

قال الغافقي: جميع أنواع أصناف الكراث مسخنة مصدعة مضرة بالدماغ والمعدة والكبد والقلب خاصة، خاصيته أنه ينفع من البواسير إذا أكل أو اعتصر ماؤه، فيجرع منه مع عسل أو سكر، أو استف من بزره مدقوقاً مع السكر كل يوم وزن درهم وتخالط حرافتها مرارة وقبض والقبض أقلها والحرافة أكثرها.

وإن أخذ دقاق الكندر فسحق وخلط بماء الكراث وسقي منه عشرة دراهم نفع من سيلان الدم من السفل، وكذا يقطع الرعاف إذا شربت منه فتيلة وألصقت بالأنف، وإذا قطر ماؤه مع الكندر نفع من الدوي في الأذنين ويحرك شهوة الجماع، ويرى أحلاماً رديئة ويلين البطن.

تذكرة أولي الألباب: الكبار منه الشبيهة بالبصل هو الشامي، والرقيق الورق الشبيه بالثوم هو النبطي، والذي لا رؤوس له هو القرط، وهو أكثرها وجوداً والكل حار يابس، والنبطي في الثالثة، والشامي في الثانية، والقرط في الأولى ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال إذا طبخ في الشعير شرباً، ومن القولنج وحده، ويهيج الباه خصوصاً بزره، ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، حتى أن بزره يقطعها إذا لوزم، يجلو الكلف والنمش والثآليل

---

(١) **الحرف**: هو حب الرشاد والثفاء والسفايا (الحجاز) وفلفل الصقالبة. . . وهو نبات.

والبرص طلاء بالعسل، ويسكن الضربان البارد، ويجلو القروح وينفع من السموم، وهو يثقل الدماغ ويظلم البصر ويحرق الدم.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الكراث يسخن البدن، ويصدع، ويظلم البصر، إذا أدمن أكله. وهو صالح لأصحاب البواسير والرياح الغليظة، مفتق لشهوة الطعام، منعظ، معين على الاستكثار من الباه، يصلح لأصحاب الأمزاج الحارة ومن يسرع إليه الرمد. يضر بمن يسرع الامتلاء إلى رأسه.

المعتمد في الأدوية: معروف، وهو نبطي وشامي، أجوده النبطي الطري، وهو حار يابس في الثانية، ينفع من القولنج البلغمي إذا احتقن به، ويدر البول، وهو غير موافق للمعدة، ويحرك شهوة الباءة.

الكراث في الطب الحديث

الكراث يحتوي على الفيتامينات والحديد والمنغانيز والفوسفور، بيد أنه يشتمل أيضا على أملاح معدنية أخرى (الكلسيوم والمغنيزيوم والبوتاس والسودا والكبريت والجير)، وكذلك على خلاصة الـ Sulfo - Azotée وعلى الكلوروفيل واللعابين، والسللوز أو سكر الخشب، أو أنه مخزن حقيقي للعناصر ذات الفائدة القصوى لوظائف الجسم المختلفة ولحسن قيام الأعضاء بها. وأولى الفضائل التي تسند إلى الكراث هي تأثيره النافع على الأوتار الصوتية والجهاز التنفسي المرتبط بها.

يروي المؤرخ «بلين» أن «نيرون» الأمبراطور الروماني الذي كان يحسب نفسه فناناً، كان يخصّص يوماً في الشهر لا يأكل فيه غير الكراث لكي يحسن صوته.

ولكن ما هو أكيد هو أن أنواع الحساء التي يدخلها الكراث موصوفة الآن ضد البحة والسعال اللذين يصاحبان أمراض الشتاء المختلفة.

ومع ذلك فإن أجل خدمة يقدمها الكراث إلى الإنسان هي في الجهاز الهضمي.

هو سهل الهضم، يريح المعدة وينشطها، واختماره يسهل عمليتي الهضم والامتصاص. أما ما يحتوي عليه من كبريت فيقاوم التخمرات العفنة. أما سكر الخشب الذي يكثر في الكراث، وللعابين (Mucilage) أيضاً، فإنهما يقومان بتنظيف الأمعاء تنظيفاً شاملاً، فالعنصر الأول يجرف أثناء مروره في الأمعاء جميع ما يكون قد تخلف فيها من

فضلات الطعام، بينما يعمل العنصر الثاني في طرحها خارجاً، ومن هنا ظفر الكراث بشهوته ـ التي لا شك فيها ـ بصفته مليناً لطيفاً وطبيعياً.

وفضائل الكراث لا تتوقف، فهو يقاوم فقر الدم لأن ما يحتوي عليه من الحديد ينشط توالد وعمل الكريات الحمراء. وهو يقوي العظام والجلد بفضل ما يضم من الجير والكلس. كما أنه ينشط الجهاز العصبي بما يحمل من مغنيزيوم.

والكراث موصوف في أمراض القلب تصلب الشرايين والروماتيزما والنقطة «داء الملوك» والتهابات الكلى والمثانة والسمنة لأن ما يحتوي عليه من خلاصة الـ - Sulfo Azotée يضعه في مصاف أفضل مدرات البول التي وضعها الله في الطبيعة بتصرفنا.

وغنى الكراث بالأملاح القلوية يبلغ درجة جعلت بعض الباحثين لا يترددون في القول إن المعالجة بالكراث لا تقل نفعاً عن المعالجة بمياه «فيشي» المعدنية إلا أن أهم ميزة في الكراث هي أنه يقدم إلينا، في فصل الشتاء، عنصراً لا غنى عنه على ندرته في الأشهر الباردة، ألا وهو الكلوروفيل.

وقد دلت الأبحاث العلمية أن الورقة، هذا المختبر البيوكيميائي الضخم الذي يغذيه النور، يملك قيمة بيولوجية رفيعة، فهي، من ناحية، توفر عناصر في تطور التوالد أي أنها تكون أسهل امتصاصاً، كما أن الكلوروفيل يعتبر، من ناحية ثانية، منشطاً فعالاً للتبادل الغذائي، جدير بتسهيل عملية استخدام المواد الغذائية المبتلعة، كما أنه، في الوقت نفسه، منشط لقدرة العضلة القلبية.

وهو فعال في علاج الالتهابات الحادة والمزمنة في المجاري التنفسية. ولعصيره أثر مدهش في علاج خمود الصوت، والبحة، والسعال، والتهاب البلعوم، والتهاب الرُغامى.

وفي مجال الاستعمال الخارجي، كانت لزقات الكراث المهدئة والمنضجة: الدواء المفضل لعلاج الدمامل والتهاب الأصابع، والقروح المتقيحة، والانتفاخات النقرسية المفصلية، والذبحة اللوزية.

وإذا وضعت هذه اللزقات، ساخنة، في أسفل البطن، سهلَت إطلاق البول.

وإذا جعل عصير الكراث غسولاً منح الوجه جمالاً، وأزال البقع الحمراء عن البشرة، فضلاً عن البثور، وسكن آلام لسعات الحشرات.

وقد اشتهر عصير الكراث بإيقاف الرعاف (نزف الأنف).



الهندباء

عن أبي عبدالله(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الهندباء فما من صباغ إلا وعليها قطرة من قطر الجنة، فإذا أكلتموها فلا تنفضوها[1] [2].

---

(١) قال المجلسي في البحار: وجدت في بعض الرسائل الطبية أنه سئل رئيس الحكماء والأطباء أبو علي ابن سينا أنْ على كلاماً في علة الأمر باستعمال ماء الهندباء غير مغسول، فأخذ الدرّج وكتب ارتجالاً: روي عن النبي(ص) أنه أمر بتناول الهندباء غير مغسول، وقال: إنه ليقطر عليه من طلّ الجنة، والمحققون من الأطباء أيضاً استحسنوا أن تأخذ عصارته غير مغسول، ويستعمل غير مطبوخ، وأكثر ما يرون فيه أن يصفى ويبالغ في ترويقه، وأما الأوساط في العمل المبالغون في التطرف والتنظف فإنهم يرسمون أن تطبخ عصارته وتصفى.

قال العلامة المجلسي: ثم ذكر تحقيقا طويلاً أنيقاً في معنى مركب القوى تركنا إيراده حذراً من الإطناب الغير المناسب للكتاب، ثم قال: الهندباء أيضا من جملة الأدوية المركبة.

وقد نستدل على تركيبه بضرب من القياس إلى أن نرجع إلى التجربة، فإن في طعمه مرارة وتفها وبورقية وقبضا قليلا، والمرارة والبورقية يلزمان القوة الحارة التي فيه، وأعني بقوتين المائية والأرضية لا الماء ولا الأرض البسيطين، بل جوهرا مركبا يغلب عليه أحدهما قد عاد بسيطا لتركيب ثان لجوهرية الهندباء، والمرارة والحرارة عرضت لأرضيته من تجاور ناريته وحرارته أعني الغالب عليه الحرارة، وهذا الجزء عرضت للتبرز والانفراش على سطح الهندباء إلى الرطوبة التي تجري عليه، فإذا غسل بطل هذا الجزء اللطيف البورقي وبقي أثره المرارة في جوهر كثيف أرضي.

فقد علم أنّ الهيولى القابلة لصورة المرارة وهي الجوهر، وإن حركته الحرارة أزعجته كسلان ثقيل لا نفوذ له. وإما الباقي من جوهر الهندباء وهو البارد، فأحراه أن يكون أكسل وأثقل، فيعدم الهندباء من فضيلته التفتيح البالغ والبورقية القوية، فإنما الهندباء كان يفضل سائر البقول أو أكثرها لأنه فيه قوة جارحة إلى الأعضاء التي يسوق نحوها فيفتح ويغسل ويدفع الأخلاط اللحجة الحارة والباردة ثم تحرك القوة المبردة القوية التي فيها حتى تغلغل التجاويف والمنافذ تغلغلا واغلا يأتي أقصى ليف

الهندباء في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

قال الإمام الرضا(ع): من أحب أن يكثر ماله وولده فليدمن من أكل الهندباء[1].

عن أبي عبدالله(ع) قال: عليك بالهندباء فإنه يزيد في الماء ويحسن الوجه[2].

بيان: أي وجه الآكل، ويحتمل الولد.

عن محمد بن أبي بصير، عن أبيه، عن أبي عبدالله(ع) قال: شكوت إليه هيجاناً في رأسي وأضراسي، وضرباناً في عيني، حتى تورم وجهي منه، فقال(ع): عليك بهذا الهندباء، فاعصره وخذ ماءه وصب عليه من هذا السكر الطبرزد[3]، وأكثر منه، فإنه يسكنه ويدفع ضرره، قال: فانصرفت إلى منزلي فعالجته من ليلتي قبل أن أنام، وشربته ونمت عليه، فأصبحت وقد عوفيت بحمد الله ومنه[4].

عن أبي عبدالله(ع) قال: من بات وفي جوفه سبع طاقات من الهندباء أمن من القولنج ليلته تلك إنشاء الله[5].

= العروق. ولأنها أعني القوة المسخنة لطيفة فلا يثبت أن يتحلل ويبطل ويزول أذاها، ولأن القوة المبردة راسبة لأنها ثقيلة لا يطول عليها أن يبدل مزاج العضو إلى برد راسب راسخ، ولولا تلك القوة لما انفتحت السدد، ولا اندفعت الأخلاط الحارة المستقلة، ولا تبدرقت القوة المبردة إلى أقصى الأعضاء، وإلى مثل جانب الكبد المعنقد، بل إلى القلب، وكانت مما لا يبرح جانب المعدة والماساريقا يؤثر فيها وفيما يليها تأثيراً غير ممعن ولا منغص ولا باق ولا واصل إلى الأعضاء التي هي الأصول التي هي الرئيسة فغاسل الهندباء يفقد هذا البز الفاصل، وطابخه، أشد خطاء وأكثر إقداماً على الباطل، لأنه أيضاً يعدم ما تركه الغسل في جوهر الهندباء في باطنه من تلك القوة فيحلله ويبخره.

فقد بان ما قاله الغرة من الأطباء المذكورين، وبان معنى الكلام النبوي الخارج الكثير منه، فخرج الأمثال المضروبة والرموز الواقعية.

= (٢) الكافي ج٦ ص ٣٦٣ ح٨. ووسائل ج٢٥ ص ١٨٤ ح٢.

(١) المحاسن ص ٥٠٨ ح٦٦٢. ووسائل ج٢٥ ص ١٨٠ ضمن ح ٨.

(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٠٨ ح١٤.

(٣) **السكر الطبرزد:** لفظ فارسي معرب، وأصله تبرزد، أي صلب ليس برخو، ولا لين، وهو من أسماء السكر.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٠٩ ح٢٢.

(٥) الكافي ج٦ ص ٣٦٢ ح١، والمحاسن ص ٥٠٩ ح٦٦٨، ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٨٢ ح١، باب ١٠٦.

عن أبي عبدالله(ع) أنه قال: عليك بالهندباء، فإنه يزيد في الماء، ويحسن الولد، وهو حار لين، يزيد في الولد الذكورة[٢].

عن محمد بن إسماعيل، قال: سمعت الرضا(ع) يقول: أكل الهندباء شفاء من كل داء، ما من داء في جوف ابن آدم إلا قمعه الهندباء.

قال: ودعا به يوماً لبعض الحشم، وكان تأخذه الحمى والصداع، فأمر أن يدق ثم صيره على قرطاس وصب عليه دهن البنفسج ووضعه على رأسه، ثم قال: أما إنه يذهب بالحمى وينفع من الصداع ويذهب به[٣].

الهندباء في الطب القديم

القانون في الطب: منه بري، ومنه بستاني، وهو صنفان، عريض الورق، ودقيق الورق. أنفعها للكبد أمرها.

بارد في آخر الأولى، ويابسه يابس في الأولى، ورطبه رطب في آخر الأولى.

والبستاني أبرد وأرطب. يفتح سدد الأحشاء والعروق، وفيه قبض صالح وليس بشديد. يضمد به النقرس ينفع من الرمد الحار، ولبن الهندبا البري يجلو بياض العين. يضمد به مع دقيق الشعير للخفقان ويقوي القلب، وإذا حلل الخيارشنبر[٤] في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق. يسكن الغثي وهيجان الصفراء ويقوي المعدة، وهو من خير الأدوية لمعدة بها سوء مزاج حار، والبري أجود للمعدة من البستاني، وقيل أنه موافق لمزاج الكبد: كيف كان، أما للحار فشديد الموافقة. إذا أكل مع الخل عقل البطن، وخاصة البري نافع للربع والحميات البارد. إذا جعل ضماداً مع أصوله للسع العقرب والهوام والزنابير والحية، وسام أبرص نفع، وكذلك مع الشعير.

الجامع لمفردات الأدوية المفردة: قال ديسقوريدوس: كل أصناف الهندباء قابضة مبردة جيدة للمعدة، وإذا طبخت وأكلت عقلت البطن شديدا وخاصة البري منها فإنه أشد

---

(١) الكافي ج٦ ص ٣٦٣ ح٦. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص١٧٩ ح٢.

(٢) الكافي ج٦ ص ٣٦٣ ح٩. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢٨٣ ح٤. وبحار الأنوار ج٥٩ ص ٢١٥ ـ ٢١٦ ح٤.

(٣) **الخيار شنبر**: شجر، ثمره شبيه بالخروب وهو نبات، ويدعى أيضا قثاء هندي وخروب هندي.

عقلاً وأجودها للمعدة، وإذا أكلت نفعت من ضعف المعدة والقلب، وإذا تضمد بها وحدها أو مع السويق سكنت التهاب المعدة وقد يستعمل منها ضماد للخفقان، وقد تنفع من النقرس من أورام العين الحارة إذا خلطت مع السويق والخل، وإذا تضمد بها مع أصولها نفعت من لسعة العقرب، وإذا خلطت مع السويق نفعت من الجمرة جداً.

قال المسيح: وقوة الهندبا في البرودة واليبوسة من الدرجة الأولى تقوي المعدة وتفتح جميع سدد الكبد والطحال وتطفىء حرارة الدم والصفراء وتجلو ما في المعدة.

قال الإسرائيلي: إعلم أنه إذا عصر ماؤه وأغلي ونزعت رغوته وشرب بسكنجبين فتح السدد ونقى الرطوبات العفنة ونفع من الحميات المتطاولة.

قال البصري: جيد الكيموس يقوي المعدة وأصله ينفع من لسعة العقرب.

قال حبيش: الهندبا يستحيل مع الهواء وأنه يكون خشناً عند سخونته، وإذا خشن زادت مرارته، وهو حلو قليل الحرارة، قريب من الاعتدال، وإذا عصر ماؤه وغلي وصفي نفع من الأورام وقوى المعدة وفتح السدد.

قال إسحاق بن عمران: ينفع من نفث الدم ويقطع العطش وهو منبه للأكل مفتح لطيف ينفع من حمى الربع ومن الاستسقاء ويقوي القلب إذا شرب أو تضمد به. وينفع من لذعة العقرب والحرارات، ويقاوم أكثر السموم وخاصة ماؤه المعتصر إذا صب عليه الزيت وتحسى فإنه يخلص من الأدوية القتالة كلها، ويعقب صلاحاً تاماً ولبنه يجلو بياض العين كحلاً.

التجربتين: ينفع الاستسقاء متى كان عن ورم حار في الكبد ويكسر رهج الدم وينفع من الحمى المطبقة وشرابه المتخذ منه يقوي ويضعف بقدر ما فيه منه وبزره قريب الفعل من مائه المعتصر إلا أنه أضعف.

تذكرة أولي الألباب: الهندباء باردة رطبة في الأولى، والبري بارد يابس في آخر الأولى ويبسه أكثر، وهو يذهب بالحميات والعطش واللهيب والحرارة والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى شرباً بالسكنجبين، ويقال إن البري منه يجلو بياض العين.

منافع الأغذية ودفع مضارها: الهندبا صالح للمعدة والكبد الملتهبين، وليس من التطفئة والترطيب وتسكين العطش، وهو يفتح السدد التي تكون في الكبد، وينـ

أوجاع الكبد، حارها وباردها.

وليس بموافق لأصحاب السعال، ولا للمبرودين، وما أقل ما يوافق المبرودين من البقول لأن أكثرها مبردة منفخة. والهندباء صالح للمعدة ونافع إذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة، ويفتح سدد الكبد، وينقي مجاري الكلى.

الطب النبوي (ابن القيم الجوزية): قال: الهندبا مستحيلة المزاج، منقلبة بانقلاب فصول السنة: فهي في الشتاء باردة رطبة، وفي الصيف حارة يابسة، وفي الربيع والخريف معتدلة، وفي غالب أحوالها تميل إلى البرودة. وهي قابضة مبردة.

وإذا ضمد بها سكنت الالتهاب العارض في المعدة، وتنفع من النقرس، ومن أورام العين الحارة، وهي تقوي المعدة، وتفتح السدد العارضة في الكبد، وتنفع من أوجاعها حارها وباردها، وتفتح سدد الطحال والعروق والأحشاء، وتنقي مجاري الكلى. وأنفعها للكبد أمرها. وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان السددي، ولا سيما إذا خلط به ماء الرازيانج[1] الرطب.

وإذا دق ورقها، ووضع على الأورام الحارة بردها وحللها، ويجلو ما في الصدر، ويطفىء حرارة الدم والصفراء.

وأصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفوضة، لأنها متى غسلت أو نفضت، فارقتها قوتها، وفيها ـ مع ذلك ـ قوة ترياقية تنفع من جميع السموم.

الهندباء في الطب الحديث

إنّ الأجزاء التي تستعمل في الطب الحديث من الهندباء هي الأوراق والجذور. وقد ظهر في التحاليل العديدة أنّ هذا النبات يحتوي: الكلسيوم، البوتاسيوم، الفسفور، الصوديوم، الحديد، المنغنيزيوم، المنغنيز، النحاس، مواد سكرية، فيتامينات (ب، ج، ك، ب p)، حوامض أمينية، عناصر بروتينية، مواد دسمة، نشا، جوهر مرّ، وإضافة إلى هذا تحتوي الجذور الأنولين.

أما خصائص هذا النبات فهي: مقومر، مرمم، ضد فاقة الدم، مُشَهٍ، معدوي،

(١) الرازيانج: هو الشومر أو الشمار وهو ما يسمى بعامية بلادنا شمرة أو رازيانج أو شمار أو شومر.

مطهر، مدر، مسهل خفيف، مفرغ للصفراء، دافع للحمى، طارد للديدان، ولذا يوصف في حالات: فاقة الدم، ولآفات الكبد، وأجهزة الهضم، ومسالك البول، والإمساك، والنقرس، والتهاب المفاصل، والرمال والحصى، وفقد شهية الطعام، والوهن النفسي، والأمراض الجلدية، الاستسقاء، البرداء.

كان الأسقف «كنيب» يصفي مغلي الهندباء كطارد للفائض من الصفراء وتنظيف الطحال والمرارة والكليتين. وفي الصيدليات دواء مأخوذ من الهندباء يوصف للأطفال، وإذا قشر الجذر وغطي بالسكر لمدة ساعتين أو ثلاث ثم أخذ مصاً أو مضغاً فإنه يفيد في طرد الديدان.

تحتوي جذور الهندباء على الأينولين ٤٩٪ كما تحوي غليكوزرد انتيبين، وهي المادة المسبّبة للطعم المر، بالإضافة إلى وجود مواد عفصية وأملاح معدنية غنية بالحديد وفيتامين. وقد أكّد علماء الطب النباتي، في عصرنا، خصائص الهندباء البرية العلاجية. ونصح «ليكيرك» باستعمالها مدرة للبول لدى الأشخاص الذين يعانون اضطرابات إفراز بولي مرتبطة بأعراض كبدية ـ كلوية مزمنة.

وأشار أطباء آخرون إلى أنها منشّط عام ومجدِّدة للأعصاب (وتحتوي ما يعادل ١٪ من وزنها من الفوسفور)، وعلاج للروماتيزم والأمراض الجلدية. أمّا أثرها المسهِّل فهو ذو فاعلية مزدوجة، بفضل الخمائر المتنوّعة التي تحتويها. أمّا قدرتها على طرد الحمّى، وهي القدرة التي ذكرها «كازن»، في القرن التاسع عشر، فقد أكدها «ديكو». وقد أكد «بالدن» أنها مضادة لمرض السكر لا يمكن تناسيها: فمركباتها تسهِّل وظائف الكبد الخاصة بالغليكوجين وتخفض معدل البيلة السكرية. ومن جهة أخرى فإن مستخرج نقع الهندباء في ماء مغلي لتوّه، يهدِّىء العطش الثقيل على مرضى السكر، وينظم لديهم، إفراز البول غير المنتظم. يوجد في جذور الهندباء المرة ٤٨/ اينولين والسكاروز والبنتوزان، كما ويوجد غليكوزيد الألتبين، وهي المادة التي تعطي الجذور الطعم المر المفيد كمادة فاتحة للشهية، كما ويحوي فيتامين B، ويوجد في النورة غليكوزيد السيكورين، وتحوي أجزاء النبات على عصارة لبنية يدخل في تركيبها ٣/ كاوتشوك، ووجد أيضاً في النبات والأوراق مادة مرّة وفيتامين C. يفيد العشب الكامل في حالات فقر الدم وتشمع وتضخّم الكبد خارجياً، تستخدم لعلاج الأكزما، كما أنّ مغلي العشبة يمكن استخدامه لعلاج المسامير كما تفيد جذور الهندباء في علاج مرضى السكر.

علاجات الهندباء

العلاج الداخلي: سلطة: إذا أعدّت سلطة من الأوراق الشابة للهندباء، وأخذت في بداية وجبة الطعام، كانت مشهية للطعام، ومدرة للبول، ومزيلة للإمساك، أما طعمها المرّ فكريه.

شراب: تعصر النبتة، جذراً وأوراقاً، ليتم الحصول على نصف ليتر من العصير، تمزج به ٥٠٠ غرام من السكر، ويترك على نار هادئة حتى الحصول على شراب. وهو شراب يوصى باستعماله للأطفال، باعتباره مسهّلاً، ومنقياً للدم. ويعطى الطفل مقداراً يتراوح بين ملء ملعقتين وملء أربع ملاعق صغيرة، صباحاً، على الريق، وفقاً لعمره.
ـ تنقع الأزهار الطرية (٣٠ غ في ليتر ماء)، ويشرب منها كأس قبل كل وجبة، أو كأسان في الصباح (لمكافحة الإمساك).
ـ تنقع الجذور (١٥ ـ ٣٠ غ في ليتر ماء) مدة خمس دقائق، ثم تغلى مدة ١٥ دقيقة، ويشرب منه كأس قبل كل وجبة.
ـ يشرب من عصير الهندباء من ٥٠ ـ ٢٥٠ غ في اليوم.
ـ تؤخذ من حبة إلى خمس حبات كل يوم من خلاصة الهندباء.
ـ الجذور المجففة تحمص وتستعمل كالقهوة، إنها تقوّي الأمعاء، وتلين، وتفتح القابلية، ويوصف هذا لمرضى الكبد (كأس صباحاً ومثله مساء من نقيع ٥٠ غ من الهندباء في ليتر ماء).
ـ يضع شراب يفيد الأطفال مسهّلاً (كأس عصير من الهندباء ومثله من السكر).
ـ تطبخ الهندباء وتشرب من مائها ملعقة صغيرة مرتين أو ثلاثة في اليوم.
ـ تغلى أربع غرسات من الهندباء في ليتر ماء مدة عشر دقائق، يشرب أربعة كؤوس منها يومياً خلال الطعام للتخلص من الإمساك.

الهندباء تنشط البول.. وتفتح الشهية: ولقد برهنت التجارب الطبية صدق ما ذهب إليه القدماء من تنشيط الهندباء لإدرار البول وفتحها للشهية. وبمقدورنا أن نؤكّد أن الهندباء علاج ممتاز لأولئك الذين لا يتبولون إلاّ قليلاً نظراً لعدم كفاية الكبد عندهم. هذا وإنّ تأثير هذا النبات النافع يفتح شهيتهم فيجدون أنفسهم وقد أقبلوا على الطعام كما لو يكونوا يفعلون الأمر الذي يعتبر دليلاً لا يخطىء على تحسن الصحة تحسّناً عاماً. كما أنَّ كميات البول تزداد بشكل ملحوظ حاملة معها إلى الخارج كل الفضلات. أمّا العصارة

الكبدية (الصفراء) فتعود إلى سالف عهدها وتتدفق بحرية وتكون أشد صفاء وأفضل تركيباً. كما أنَّ خلاصة النبات المرَّة تبدي خواصاً مضادة للجراثيم.

وممّا يُذكر أن الهولنديين كانوا أوّل من فكّر في استعمال الجذور اليابسة للهندباء ومزجها باللبن، وصنع «قهوة الهندباء» منها، وجعلها مشروباً مقوّياً للأمعاء.

وممّا يُذكر أن الهندباء البرية أكثر تغذية وفائدة من الهندباء المزروعة، لوجود المادة المرَّة فيها.

الباذروج[1]

عن أبي عبد الله (ع)، قال: كان أمير المؤمنين (ع) يعجبه الباذروج[2].

الباذروج (الحوك) في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي عبد الله (ع)، أنه قال: الحوك بقلة الأنبياء، أمّا إن فيه ثمان خصال: يمرىء، ويفتح السدد، ويطيب الجشاء، ويطيب النكهة، ويشهي الطعام، ويسلّ الداء، وهو أمان من الجذام، إذا استقرّ في جوف الإنسان قمع الداء كله[3].

عن أيوب بن نوح قال: حدّثني من حضر أبا الحسن الأول على المائدة معه: فدعا بالباذروج فقال: إنّي أحب أن أستفتح به الطعام فإنه يفتح السدد، ويشهي الطعام، ويذهب بالسل[4]، وما أبالي إذا افتتحت به ما أكلت بعده من الطعام، فإني لا أخاف داء ولا غائلة،

---

(١) الباذروج: هو الحوك وهو ريحان معروف. (ابن البيطار). باذروج: نبطي باليونانية أقيمن، والعبرية حوك، وهي بقلة تستنبتها النساء في البيوت، وقد ينبت بنفسه، وعندنا يسمى بالريحان الأحمر، عريض الأوراق مربع الساق حريف غير شديد الحرارة.

ومن القانون: هو الحوك.

والباذروج: هو الريحان والريحان الملكي والشاهسفرم والحبق الكرماني والحبق الصعتري والصعتر الهندي وهو أقيمن باليونانية.

(٢) الكافي ج٦ ص ٣٦٤ ح٢. ومكارم الأخلاق ص ٣٨٨ ح٢.

(٣) الكافي ج٦ ص ٣٦٤ ح٤. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٨٦ ح٣.

(٤) ربما يوجه نفعه في السل بأنه يجفف رطوبة الصدر والرئة، مع أنه ذكر الأطباء أن المعتصر منه ينفع من الحلق وسوء التنفس، وذكر الأطباء في بزره أنه ينفع السوداء، فيناسب دم الجذام، لكن قال بعضهم: إنّ ورقه يولد السوداء ولا عبرة بقولهم بعد الخبز.

قال: فلما فرغنا من الغذاء دعا به، فرأيته يتبع ورقة من المائدة ويأكله، ويناولني ويقول: اختم به طعامك، فإنّه يمريء ما قبل، ويشهّي ما بعد، ويذهب بالثفل، ويطيب الجشاء والنكهة[1].

الباذروج في الطب القديم

ابن سينا في القانون وفي الطب: حار في الأولى إلى الثانية، يابس في أول الأولى، وفيه رطوبة فضلية يكاد يبلغ ترطيبها إلى الثانية لا في الجوهر. فيه قبض وإسهال، فإنه يفيض إلاّ أن يصادف فضلاً مستعداً، فإذا صادف خلطاً أسهل، وفيه تحليل وإنضاج ونفخ، ويسرع إلى التعفن ويولد خلطاً رديئاً سوداوياً، وبزره ينفع من تتولّد فيه السوداء.

عصارته قطوراً نافع للرعاف، لا سيما بخل خمر وكافور فتيلة، ويذهب بالطرش، وهو مما يسكن العطاس من مزاج، ويحركه من مزاج.

ينفع من ضربان العين ضماداً، ويحدث ظلمة البصر مأكولاً لغلظ رطوبته وتبخيرها، وعصارته تقوّي البصر كحلاً.

يقوّي القلب جداً ويجفف الرئة والصدر، واسكرجة[2] من مائه ينفع من سوء التنفس، وماؤه جيد للنفث الدموي، ويدرّ اللبن. عسر الهضم سريع العفونة رديء للمعدة، وخصوصاً ماء ورقه. يعقل.

فإن صادف خلطاً مستعداً أسهل، ويدر ويضرّ بالمعدة، ويزره ينفع من عسر البول.

يوضع على لسع الزنابير والعقارب وتنين البحر.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: حار في الدرجة الثانية وفيه رطوبة فضلية وليس هو بنافع إذا ورد البدن، وأما من خارج فهو ينفع إذا اتخذ منه ضماد للتحليل والإنضاج.

قال ديسقوريدوس: إذا أكثر من أكله أحدث في العينين ظلمة ولين البطن، ويهيج الباه، ويولد الرياح، ويدر البول واللبن، وهو عسر الإنهضام. ماؤه يجلو البصر ويجفّف الرطوبات السائلة إلى العين، وبزره إذا شرب. وافق من يتولد في بدنه المرة السوداء

---

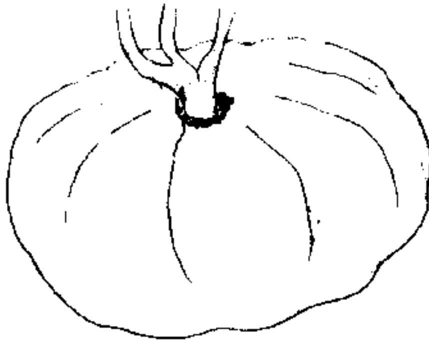
(1) الكافي ج٦ ص ٣٦٤ ح٣. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٨٨ باب ١٠٩ ح١.
(2) اسكرجة: ستة أساتير وربع أي ١٨,٥ غرام.

والصرع ومن به عسر البول والنفخ، وإذا استنشق أحدث عطاساً كثيراً.

الرازي في منافع الأغذية ومضارها: الباذروج يولد الصفراء والإكثار منه يظلم البصر وهو جيد لفم المعدة والقلب والخفقان وهو نافع من الغشي.

ابن سينا في كتابه في الأدوية القلبية: فيه عطرية مع قبض شديد وتسخين وفيه رطوبة فضلية ويفرح لخاصة تعينها العطرية التي يصحبها قبض مع تلطيف على نحو ما حددناه إلاّ أن عاقبته أيضاً في التفريح غير محمودة، وذلك لأنّ الجوهر الغذائي الذي فيه مضاد للجوهر الدوائي الذي فيه لأن الجوهر الدوائي الذي فيه يفعل ما ذكرناه، والجوهر الغذائي الذي فيه يتولد منه دم عكر سوداوي والرطوبة الفضلية التي فيه تحدث مضرّة النفخة في العروق وقد عرفت هذين المعنيين بالروح والفرح. قال الشريف: إذا مضغه الإنسان مضغاً متتابعاً في وقت نزول الشمس في برج الحمل سلمت أسنانه ولم توجعه أبداً في تلك السنة البتة، وإن مضغ غصنه ودس في الأذن الوجعة سكن وجعها.

داود الأنطاكي في التذكرة: حار في الثانية يابسٌ في الثالثة قويٌّ التحليل والتجفيف، يحل ورم العين في وقته، ويمنع النزلات والحمرة والدمعة والزكام طلاء، ويجفف القروح ويحل عسر النفس وبلة المعدة وأوجاع الصدر ويقوّي الشم لشدة فتح السدد وينفع من الطحال وضعف الكبد الباردة، ويفتّت الحصى ويدرّ ويمنع السموم مطلقاً، وينضج الدبيلات، ويقطع الرعاف خصوصاً مع الخل والكافور، هو سريع التعفين، مولد للحميات، مظلم للبصر، مفسد للكيموسات، مولد للديدان.



القــرع

قال أمير المؤمنين (ع): «كلوا الدبا[1] فإنه يزيد في الدماغ»[2].

كان فيما أوصى به رسول الله (ص) عليًّا أنه قال: «يا علي عليك بالدباء فكله، فإنه يزيد في العقل[3] والدماغ»[4].

قال علي (ع): «كان يعجب رسول الله (ص) من المرقة[5] الدباء»[6].

قال أمير المؤمنين (ع): كلوا الدباء ونحن أهل البيت نحبه[7].

عن ذريح قال: قلت لأبي عبد اللّه (ع): الحديث المروي عن أمير المؤمنين في الدباء أنه قال: «كلوا الدباء فإنه يزيد في الدماغ»، فقال الصادق (ع): «نعم، وأنا أقول: إنه جيد لوجع القولنج»[8].

---

(١) الدبا: يسمى في لبنان «اللقطين» وهو محرف من لفظة «اليقطين» ذات الأصل الآرامي أو العبراني. ولفظ القرع شائع عند العامة. ويسمى أيضاً «الدباء»

(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٢٥ ح١.

(٣) كأن زيادة العقل لأنه مولد للخلط الصحيح وبه تقوى القوى الدماغية التي هي آلات النفس في الإدراكات، والمراد بزيادة الدماغ أما زيادة قوته لأنه يرطب الأدمغة اليابسة ويبرد الأدمغة الحارة أو زيادة جرمه لأنه غذاء موافق لجوهره والأول أظهر.

(٤) الكافي ج٦ ص ٣٧١ ح٧. والمحاسن ص ٥٢١ ح٧٣٢. وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢٠٣ ح٥. وبحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٢٧ ح١٠.

(٥) أي من أجزاء المرقة الدباء، أو من المرقات مرقة الدباء.

(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٢٨ ح١٢.

(٧) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٢٨ ح٥.

(٨) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٨٢٨ ح٥. قال ابن الأعسم: =

القرع (الدبا) في الطب القديم

عن الرضا، عن أبائه (ع) قال: قال رسول الله (ص): «إذا طبختم فأكثروا القرع، فإنه يسر قلب[1] الحزين»[2].

عن الصادق (ع) قال: قال رسول الله (ص): «من أكل الدبا بالعدس، رق قلبه عند ذكر الله، وزاد في جماعه»[3].

ابن سينا في القانون في الطب: بارد رطب في الثانية.

المسلوق منه يغذو غذاءً يسيراً، وهو سريع الانحدار، وإن لم يفسد قبل الهضم لم يتولّد منه خلط رديء، ويفسد في المعدة بمخالطة خلط رديء، والخلط الذي يتولّد منه تفه، إلاّ أن يغلب عليه شيء يخالطه، وإن خلط بالسفرجل كان محموداً للصفراويين. ومن خاصيته أنه يتولد منه غذاء يجانس لما يصحبه. وهو بالجملة ضارٌ لأصحاب السوداء والبلغم، جيد للصفراويين.

عصارته تسكن وجع الأذن الحار، وخصوصاً مع دهن الورد، وينفع الأورام الدماغية والسرسام[4]، وهو نافع لوجع الحلق.

سويق القرع نافع من السعال ووجع الصدر الكائنين من حرارة، طبيخه ينفع من الفضول الحارة في المعدة ويزلقها، ويسعط بعصارته لوجع الأسنان جداً، ويقطع العطش وهو مما يتولّد منه بلة بالمعدة والنيء منه ضارٌ بالمعدة جداً، حتى بالمعدة للصبيان

= والقرع وهو ما يسمّى بالدّبا ... قد كان يعجب النبي المجتبى

فإنّه قد جاء في المنقولِ ... يزيد في الدماغ والعقولِ

(سفينة البحار ج٧ ص ٢٨٨)

(١) يصير سبباً لسرور يحصل من حركة الروح إلى الخارج، ومع كثرة الروح وصفائها ورقتها واعتدالها تكون الحركة أكثر، وأكل القرع يفعل جميع ذلك، وأيضاً الحزن يحصل بحركة الروح إلى الداخل قليلاً قليلاً بسبب مؤذ، وهي تصير سبباً لحرارة القلب، والقرع لبرودته يرفع ذلك، وأيضاً لرطوبته يقلل الخلط السوداوي المولد للحزن.

(٢) صحيفة الرضا(ع) ص ١٠٨ ح٦٢. وكذا في عيون أخبار الرضا(ع) ج٢ ص ٣٦ ح٨٥. ودعوات الراوندي ص ١٤٨ ح٣٩٠ وربيع الأبرار ج١ ص ٢٨ ومكارم الأخلاق ص ٣٨٣ ح٤.

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٢٨ ضمن ح١٦.

(٤) السرسام: حمى دائمة مع صداع وثقل في الرأس والعين وحمرة فيها شديدة وكراهية الضوء

والفتيان، ولا دواء لآفته في المعدة إلا القيء، ومضرته بالقولون عظيمة.

ينفع من الحميات الحادة.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: مزاجه بارد رطب وهو منهما في الدرجة الثانية، ولذلك صار عصر جرادته نافعاً من وجع الآذان الحادث عن ورم حار متى استعمله الإنسان مع دهن ورد، وجرمه إذا عمل منه ضماد برد الأورام الحارة بطفيه ويبرد بالإعتدال. وإذا أكل القرع ولَّد بلة المدة وقطع العطش.

قال في أغذيته: القرع ما دام نيّاً فطعمه كريه ومضرته للمعدة عظيمة. فإذا هو سلق فيغذو غذاءً رطباً، وكذا غذاؤه يسير مثل غذاء جميع الأطعمة التي تولد خليطاً نيّاً رقيقاً وانحداره من المعدة سريع لما ذكرنا من رطوبته ولما فيه من الملاسة والزلق، وإذا انهضم فليس خلطه برديء متى لم يسبق إليه الفساد قبل انهضامه والفساد يعرض له أما من الصنعة، وأما من خلط رديء في المعدة وأما من قبل إبطائه في المعدة.

قال ديسقوريدوس: إذا تضمد به نيّاً سكن وجع الأورام البلغمية ووجع الحارة، فإذا ضمدت به يافوخات الصبيان نفعهم من الأورام الحارة والعارضة في أدمغتهم، وكذا أيضاً ينفع إذا تضمّد به الأورام الحارة العارضة في العين وفي النقرس، وعصارته إذا خلطت بدهن ورد نفعت من وجع الأذن، وماء قشر الأصل إذا استعط به وحده أو مع دهن ورد نفع من وجع الأسنان.

قال ابن ماسوية: إنه يغذِّي غذاء بلغمياً نيّاً نافع لمن به حرارة ويبس سريع الإستحالة ضار لأصحاب السوداء والبلغم جيد لأصحاب الصفراء إذا سلق واتخذ بماء الحصرم وماء الرمان وخل خمر ودهن لوز وزيت الأنفاق[1].

قالت الخوز: إنه نافع من وجع الحلق.

قال عيسى بن ماسوية: يورث القولنج البارد.

قال إسحاق بن سليمان: إلاّ أنه لقلة إزلاقه وتليينه البطن يطفو في أعلى البطن ويستحيل سريعاً ويفعل فعل حسو الشعير في أصحاب القولنج، وإذا لطخ بعجين وشوي

---

(١) زيت الانفاق: أنفاق كلمة يونانية وتدل على زيت الزيتون الأخضر.

في الفرن أو التنور واستخرج ماؤه وشرب ببعض الأشربة اللطيفة سكن حرارة الحمّى الملهبة وقطع العطش وغذي غذاء حسناً.

قال الرازي: يسقط الشهوة ويطفىء لهيب المعدة والكبد الحارتين.

قال إسحاق بن عمران: ماؤه يذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس وقد ينوّم به من يبس دماغه في مرض الموم[٢] والمبرسمون إذا قطر في الأنف، وهو يلين البطن كيف استعمل ولم يداو المبرسمون والمحرورون بمثله، ولا أعجل نفعاً منه.

قال الشريف: صغيره أول عقده إذا لفّ بعجين وشوي، وإذا اكتحل بمائها أذهب صفرة العين الكائنة من اليرقان، وإذا اكتحل بماء زهر أذهب الرمد الحار وشفاه، وقشر القرع اليابس إذا أحرق وذر على الدم المنبعث قطعه، وإذا أحرق وسحق وعجن بخل وطلي به على البرص نفعه، وإذا قشر حبه ودقّ واستخرج دهنه انتفع به من وجع الأذن ووجع الأمعاء الحارة.

التجربتين: جرادة القرع إذا ضمدت بها العين من الرمد الحار في ابتدائه نفعت منه وسكنت أوجاعه ولا سيما إذا عجنت بدقيق الشعير، وكذلك يسكن الصداع الحار إذا لطخ على مقدم الدماغ ومكان الوجع منه كان من الحميات أو غيرها من سائر أسبابه، وإذا ضمدت به الحمرة ردع مادتها وسكن وجعها، وحرافة قشر القرع اليابس صالحة من قروح الدبر (الذكر)، وتجففها، وكذلك تنفع من قروح الأعضاء اليابسة المزاج، وهي جيدة لتطهير الصبيان ولحرق النار معجونة بسمن، ولب بزره ينفع من السعال الحار السبب، ويرطب الصدر ويقطع العطش ممروساً في الماء، وينفع من حرقة المثانة المتولدة عن خلط حاد، ودهنه من أجود الأدوية لتنويم المحمومين والمسلولين كيف استعملوه، ومرقة الفروج المطبوخة بالقرع منعشة للمغشي عليه من حدة الأخلاط الصفراوية ومن الحميات.

تذكرة أولي الألباب: القرع بارد رطب في الثانية يقمع الحرارة وما هاج عن الخلطين بالتمر هندي، وأكله بالخل يقطع الحمى مجرب، وجردته تزيل الصداع طلاء، وإن غرز بالشعير وأودع النار في العجين حتى ينضج وهرس وصفي واستعمل بالسكر أو التمر هندى نفع من حرارة الدماغ والرمد والحميات نفعاً ظاهراً.

والقرع يلين ويرطب ويفتح السدد ويدر ويزيل الخلقة، والمرّ منه ينفع من اليرقان

---

(١) الموم: هو شمع عسل النحل.

والسدد الصلبة. وأكله بالسكر مربى ومطبوخاً وشرب مائه مزيل للوسواس والجنون والصداع عن بخار ويزيل ما في الكلى والمعي بتليين وإدرار، وهو يولد القولنج والرطوبات وضعف المعدة ويصلحه الكمون والفلافل، ورماده يبرىء القروح، ولبه يزيل حرقة البول وهزال الكلى وقروح المثانة ويحبس الدم ويسمن.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: القرع بارد، مولد للبلغم، وهو من طعام المحرورين أيضاً. يطفىء، ويبرد، ويسكن اللّهيب والعطش، وينفع من الحميات الملتهبة جداً. وإذا طبخ بالخل نقص من غلظه، وبطوء هضمه، وكان أشد تطفئة للصفراء والدم، وهو في هذه الحالة لا يصلح لخشونة الصدر والسعال. وهو لأصحاب الأكباد الحارة أصلح. وليتجنبه المبرودون والمبلغمون لأنّه يولد فيهم القولنج الغليظ.

القرع (اليقطين) في الطب الحديث

في الطب الحديث ظهر في تحليل اليقطين أنه غنيٌّ بفيتامين (أ)، وفيتامين (ب)، وحوامض: اللوسين، والتيروزين، والبيبوريزين. ومن خواصه أنه غير مهيج ولا سام. وهو: هاضم، ومسكّن، ومرطب، وملين، ومدر للبول، ومطهّر للصدر، وملطّف. ويفيد في أمراض وعلل: التهابات مجاري البول، حصر البول، البواسير، الزحار (الزنطارية)، الإمساك، الوهن، عسر الهضم، التهاب الأمعاء، علل القلب، الأرق، مرض السكر.

عرفت، في عصر النهضة الأوروبية، قدرة القرع على طرد الديدان. وعُرفت في بداية القرن التاسع عشر، فاعلية بذور القرع في علاج الدودة الشريطية (الوحيدة). وقد عدّت هذه البذور، قديماً، مسكّنة لالتهابات الأقنية الهضمية والبولية، وأسندت إليها القدرة على قمع شهوات الجسد.

أما لبّ القرع فهو قابل للهضم، كلياً، وينصح لأصحاب المعدة الرهيفة. وهو مدرّ للبول، ومزيل للإمساك، وصالح لإدخاله في النظام الغذائي لمرضى الكليتين والأمعاء، والمصابين بالتهاب المفاصل والروماتيزم. ويوصى بأخذه باعتباره أول طعام جامد بعد الحمية. أما لبه النيّ المهروس، وهو مسكّن قوي، فيمكن أن يجعل لزقة مسكّنة للحروق.

اليقطين أو القرع، نبات ينتسب إلى فصيلة الكوسا نفسها، وهو يفوقها في قدرته الغذائية، لأنه مصدر جيّد للفيتامين (أ) ويحتوي على ٧ر٩٠٪ من وزنه ماء، و ٢ر٠٪ دسم

و ١ر١٪ برونين، وعلى ٤٥ر٦٪ مواد نشوية، ٧٣ر١٪ رماد، كما يحتوي على الحديد والكلس بمقادير أعلى مما هو موجود في الكوسا، وأهمّ ما يستفاد من اليقطين، تناول بذوره لطرد الدودة الوحيدة من الأمعاء.

علاجات القــرع

طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء: يؤخذ مقدار ٣٠٠ غرام من البذور اليابسة (الجافة)، تنظّف ثم تسحن كما يسحن الثوم وتمزج بثلاثة كؤوس من الماء مع خمسين غراماً من العسل أو المربّى. يؤكل المزيج على دفعات خلال ساعة واحدة شريطة أن تكون المعدة فارغة. وبعد ثلاث ساعات يعطى مسهّل ملحي (سولفات الصودا أو ملح إنكليزي) وبعد نصف ساعة أخرى يستعان بحقنة شرجية.

وإذا كان المراد معالجة طفل دون الخامسة من عمره فمقدار البذور لا يتعدّى المائة وخمسين غراماً.

أمّا إذا كانت بذور اليقطين غضة غير يابسة وغير قاسية، فلا تسحن طبعاً بل يضاف إليها كأسان من الماء وتوضع في حمّام مائي ويترك الماء حول الخليط يغلي مدة ساعة ثم يبرد ويصفّى ويعطى للمصاب.

- يستعمل داخلياً: سهلاً حسناً يشرب قدح من عصيره على الريق في كل صباح.
- ويستعمل خارجياً: ضد الحروق والإلتهابات، والخراجات، وذلك بوضع كمّادات عليها من بزور القرع.

- لمعالجة العجز الجنسي: تؤخذ كمية متعادلة من بذور القرع، والخيار والبطيخ الأصفر، فتقشر وتدقّ ناعماً، وتمزج بمقدار من السكر، وتؤكل في كل يوم ثلاث ملاعق.
- لمعالجة الأرق والتهابات مجاري البول: يطبخ في ماء - أو حليب - مقدار من بذر القرع المقشّر المهروس ويؤخذ منه يومياً.



الفجــل

عن الرضا عن آبائه، عن أمير المؤمنين (ع) قال: «الفجل أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام، وورقه يحدر البول[1].

الفجل في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن محمد بن علي الهمداني، عن حنان، قال: كنت مع أبي عبد اللّه (ع) على المائدة، فناولني فجلة، فقال: يا حنان! كل الفجل، فإن فيه ثلاث خصال: ورقه يطرد الريح، ولبه يسهل (يسربل) البول وأصوله تقطع البلغم[2].

قال الكليني: وفي رواية أخرى: ورقه يمرىء[3].

وعن أبي عبد الله(ع) قال: الفجل أصوله تقطع البلغم، ولبه يهضم، وورقه يحدر البول جداً[4].

الفجل في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أقوى ما في الفجل بزره، ثم قشره، ثم ورقه، ثم لحمه. وأغذاه المسلوق أصله حار في الأولى رطب، وبزره حار في الثالثة.

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٣٠ ـ ٢٣١ ح٢. وأمالي الطوسي ج١ ص ٣٧٣. ومكارم الأخلاق ص ٣٩٤ ح٣ باب الفجل.

(٢) الكافي ج٦ ص ٣٧١ ح١. والمحاسن ص ٥٢٤ ح٧٤٨. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢٠٥ ح١.

(٣) الكافي ج٦ ص٣٧١ ذيل ح١، والمحاسن ص ٥٢٤ ح٧٥٠ ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢٠٥ ح٢.

(٤) الكافي ج٦ ص ٣٧١ ح٢. والمحاسن ص ٥٢٤ ح٧٤٩. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢٠٥ ـ ٢٠٦ ح٣.

مولد للرياح، لكن بزره يحللها، وفيه تلطيف قوي، وخصوصا بزره، والبري ملهب. ومسلوقة أغذى لمفارقته الدوائية، وغذاؤه بلغمي وقليل مع ذلك، وفيه جوهر سريع إلى التعفن، وذلك بسبب ما فيه من المضار.

داء الثعلب: إن خلط معه دقيق الشيلم[1] أنبت الشعر في داء الحية وداء الثعلب.

وإذا تضمد به مع العسل قلع الآثار العارضة تحت العين التي مع كهوبة[2]، وينفع بزره من النمش الكائن في الأعضاء، وسائر الألوان الغريبة وآثار الضرب والكلف، وهو مع الكندس[3] بخل طلاء يذهب البهق الأسود، وخصوصاً في الحمام. ومع دقيق الشيلم للبثور اللبنية يجلوها.

إذا تضمد به مع العسل قلع القروح الخبيثة والقروح اللبنية، وبزره مع الخل يقلع قرحة غنغرانا[4] قلعاً تاماً، وكذلك على القوباء[5].

بزره يدفع الضربان الذي في المفاصل، وهو جيد لوجع المفاصل جداً. ضار بالرأس والأسنان والحنك، وعصارته ودهنه نافع من الريح في الأذن جداً. ضار بالعين، إلا أنه يجلوها إذا قطر فيها ماؤه، ويذهب الآثار الماق[6]

قال إبن ماسوية: إن ورقه يحد البصر.

المطبوخ منه صالح للسعال العتيق المزمن الكيموس الغليظ المتولّد في الصدر، وهو ينفع الاختناق العارض من الفطر القتّال، وإن طبخ بسكنجبين، ثم تغرغر به نفع من الخناق. وفيه مع ذلك مضرة بالحلق، وهو يزيد في اللبن. رديء للمعدة يجشي، وبعد الطعام يلين البطن، وينفذ الغذاء، وقبل الطعام يطفي الطعام ولا يدعه يستقر، ولذلك يسهّل القيء، وخصوصاً قشره بالسكنجبين، ويوافق الجنب والطحال ضماداً، وبزره بالخل يقيء

---

(١) **الشيلم**: كلمة سيرانية الأصل (شيلما) وهو الزوان والجليف والدنقة والبراقة والغلاب وهو نبات.
(٢) **كهوبة**: غبرة مشربة سواداً. (المنجد).
(٣) **الكندس**: أو قندس، هو العرنة وعود العطاس وسراج الظلام وصابون القاق وصابون الثياب وعرق حلاوة وهو نبات.
(٤) **غنغرانا**: يونانية، وتعني موت أو تقهقر جزء من الجسم بسبب انقطاع الدم عنه.
(٥) **القوباء**: معروفة وهي خلط غليظ يظهر إلى ظاهر الجلد ويأخذ فيه.
(٦) **المآق**: مجرى الدمع من العين (المنجد).

جداً، ويحلل ورم الطحال.

قال ابن ماسوية: إن أكل بعد الطعام هضم، وخاصة ورقه. وماء ورقه يفتح سدد الكبد ويزيل اليرقان.

قال بعضهم: ورقه يهضم، وجرمه يغثي، وبزره يحلل النفخ في البطن، ويسهِّل خروج الطعام، ويشهي، ويذهب وجع الكبد، وماؤه جيد للإستسقاء.

ينفع من نهش الأفعى، وبزره ينفع من السموم والهوام، وإن وضع شدخة منه على العقرب ماتت، وجرب ماؤه في ذلك فكان أقوى، وإن لدغت العقرب من أكل فجلاً لم تضره.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ديسقوريدوس: الفجل مولِّد الرياح طيب الطعم ليس بجيد للمعدة مجشي يدر البول مسخِّن، وإذا أكل بعد الطعام لين البطن ويعين في نفوذ الغذاء، وإن أكل قبل الطعام دفع الطعام إلى فوق ولم يدعه يستقر في المعدة، وإذا أكل قبل الطعام سهل القيء، وقد يلطِّف الحواس، وإذا أكل مطبوخاً كان صالحاً للسعال المزمن والكيموس الغليظ المتولِّد في الصدر، وبزر الفجل إذا شرب بالخل قيأ وأدرَّ البول وحلَّل ورم الطحال.

قال جالينوس: الفجل يسخِّن في الدرجة الثالثة ويجفِّف في الثانية.

قال روفس: الفجل ينفع من البلغم ويهيج القيء ويضرّ بالرأس وبالعين والأسنان والحنك ويفسد الطعام، وهو رديء لجميع علل النساء محدث للرياح من أعلى البطن.

قال حنين بن إسحاق: سبب رداءته الجوهر المتعفِّن الذي فيه.

قال أرساسيس: إنّ في الفجل قوة محلّلة، ومن أجل ذلك يستعمل في الآثار في البدن وسائر المواضع الكمدة اللون فيعظم نفعه.

قال بولس: بزر الفجل يحلّل المدة الكائنة تحت الصفاق القرني.

قال الفارسي: بزر الفجل يدفع ضربان المفاصل والنفخة التي في البطن ويسهِّل خروج الطعام ويشهه جيد لوجع المفاصل جداً.

قال قسطس في كتاب الفلاحة: الفجل نافع من وجع الكلى والمثانة والسعال ويهيج الباه ويزيد في اللبن ويمنع لذع الهوام، وإذا طلي به البدن نقع نهش الهوام، وبزره ينفع

السمو والهوام بمنزلة الترياق، وإن شدخت قطعة فجل وطرحتها على عقرب ماتت.

قال الرازي: أخبرني صديق لي أنه جرّب هذا وصحّ أنه قطر ماء ورق الفجل عليها فرآها همدت وانتفخت وانشقت في نصف ساعة، وينفع من حمى الربع والنافض ووجع الجوف بزره مع العسل، وإن لسعت العقرب من أكل فجلاً لم توجعه كثير وجع، ويقلع آثار الضرب والوثي والرض، وينبت الشعر في داء الثعلب. وبزره إذا استقى يبرىء وجع الكبد، وإن شرب من عصير الفجل نقص الماء من المستسقى.

ومن اختيارات الكندي يعصر الفجل بعد دقّه بلا ورق ويسقى منه على الريق أوقية فإنه يفتّت الحصى الكبار والصغار التي في المثانة، ويفعل ذلك بخاصية عجيبة.

قال المسيح: أكثر ما يؤكل ليطلق البطن ويدرّ البول وهو من الأصول الحريفة المذاق وله قوة ملطّفة غير أنّ الغذاء الذي يتولد منه في البدن يسير، والكيموس المتولّد منه رديء.

قال حامد: يجلو الكلى والمثانة ويقلب الطعام ويعين الكبد على الطبخ وينفع مطبوخاً من السعال المتولّد من الرطوبة ويغني عن السكنجبين، وورقه يبعث الشهوة إذا بلغت السقوط، والفجل إذا طبخ بالخل حتى ينضج وتغرغر به فتح الخوانيق.

قال الطبري: الفجل يحل الغلظ وينفع بزره من القوباء، وماء ورقه ينفض اليرقان ويفتّت الحصاة.

قال الخوز: إنه يزيد في الإنعاظ والمني وبزره يقيء.

قال ابن ماسوية: إن أكل بعد الطعام هضمه وخاصة ورقه وهو يحد البصر وماء ورقه نافع من اليرقان والسدد العارضة في الكبد، وخاصة إذا شرب معه السكنجبين السكّري إن كانت هناك رطوبة، وبزره يفعل ذلك أيضاً، وإن أكثر من أكله نيّئاً أمغص، وخاصته النفع من اليرقان الأسود ولحمه يغثي، والفجل يعفن ويعفن الطعام كله، والدليل على ذلك جشاؤه.

قال الشريف: إذا قوّر رأس فجلة وفتر فيها دهن ورد وقطر في الأذن الوجعة أبرأها وحيا مجرب، وإذا أخذت قطعة من فجل وقور فيها حفرة ووضع فيها وزن أربعة دراهم بزر لفت ورد عليها غطاؤها وستر الكل بالعجين ثم دسّ في غصني نار إلى أن ينضج العجين ثم تستخرج الفجلة وقد نضجت وتبرد قليلاً، ثم تطعم صاحب الحصى فإنها تفعل فعلاً عجيباً، تفعل ذلك ثلاثة أيام متوالية.

الانطاكي في التذكرة: الفجل حار يابس في الثانية والبري في الثالثة، ينقي الأخلاط اللزجة بالماء والعسل، وينقّي الصدر والمعدة، وفوق الطعام يهضم ويجشي، ويخرج الرياح مع تليين لطيف، ويبرىء السعال مصلوقاً، وماؤه يفتح السدد، وعصارة أغصانه تفتت الحصى بالسكنجبين، وكذا أصله إذا حشيت الواحدة أربعة دراهم بزر سلجم وشوي ويزيل البهق طلاء، وأكل الفجل يحسن الألوان وينبت الشعر المتناثر، وكذا طلاؤه في داء الثعلب، وإن قوّر وطبخ فيه دهن الورد أزال الصمم قطوراً، وكذا دهن بزره، ويحلّل أوجاع المفاصل وعرق النسا والنقرس، ودخله في تجفيف الإستسقاء عظيم. إن ماءه يجلو البياض كحلاً وجرمه يحل المعدة ضماداً.

الرازي في منافع الاغذية ودفع مضارها: الفجل غليظ الجرم مع حدة فيه، ويصلحها إذا سلق أو شوي. وليس من طعام المبرودين. وهو رديء للمعدة، مهيج للقيء، وورقه أهضم للطعام من جرمه. ويتولّد منه رياح غليظة نافخة جداً إذا أكل نيّاً.

الفجل في الطب الحديث

قد أخبرنا «هيرودوت» أن الفراعنة كانوا يوزّعون على العمّال المكلّفين ببناء أهرام الجيزة هذه الجذور المنشّطة المغذّية، وفصوص الثوم في الوقت نفسه. وقد أوصى «أبقراط» باستعمال الفجل لعلاج الاستسقاء. وأقر الرومان بقدرته على إثارة شهية الطعام، وإنعاش التعبة، وتهدئة السعال، واستقدام الطمث.

وعُدَّ الفجل، في العصر الوسيط، مطهّراً للدماغ والأوعية الدموية من مزاجها الضار. وإذا كانت مدرسة «سالرن» قد عدته مدراً للبول معداً لمساعدة أولئك الذين يعجزون عن التبوُّل، فإنها قد جعلته، كذلك، مضاداً للتسمم، كالترياق الشهير.

وقد عدّ الفجل، في عصر النهضة الأوروبية، خاصاً بعلاج الحصاة ثم انقضى زمن طويل لم يكن فيه الفجل مذكوراً إلاّ في قائمة أدوية المسنات، وباعتباره مخرجاً للمخاط والبلغم، وعلاجاً للسعال الديكي والنزلات الشعبية، بل مدرًا للبول، ومضاداً للحفر (الإسقربوط) الذي يصيب البحارة في رحلاتهم البحرية الطويلة.

وما لبث الدكتور الألماني «غروم»، في نهاية القرن الماضي، أن مدح مزايا الفجل الأسود وأهميته في علاج الرمال (داء حصوي) الصفراوى، وأخرج الفجل من عالم

النسيان. وقد جعله الأب «كنيب» علاجاً فعّالاً لأمراض الصدر، إذا أخذ منذ بدايتها. وقد أكد الدكتور «ليكليرك» مزيتي الفجل المذكورتين، وأضاف إليهما فاعليته في تحسين حال المرضى المصابين بالشرى (وهو طفح جلدي ذو بثور حكاكة) والتهاب المفاصل المزمنين. وقد راجع «ليمير» و «لوير» أبحاث «غروم» على أساس علمي، ونشرا نتائجهما ١٩٥٠، فذكر أنّ مستخرج الفجل يسبِّب إفراغ الصفراء لدى المصابين بالرمال (داء حصوي)، الأمر الذي يجعله فعّالاً في علاج كل أولئك الذين يعانون قصوراً كبدياً، والتهاب المرارة، وإصابات الكبد.

وأوصى الألمانيان «فلام» و «إكستين» باستعماله لعلاج وهن المعدة، وبلع الهواء، وتولّد الغازات (الانتفاخ)، كما أوصيا باستعماله، خارجياً، باعتباره مثيراً لاحمرار الجلد، لإزالة احتقان عضو داخلي. الفجل تختلف قيمته الغذائية بحسب الجزء الذي يؤكل، فرأس الفجلة فقيرة في الفيتامينات مثل فيتامين (أ) و (ج)، ويوجد به أنزيم «شاد لنجر» الذي له القدرة على إجراء عملية (Dehydragemises) لمركبات اللبن، وهذا الأنزيم موجود برؤوس الفجل بوفرة، ويوجد بالنبات مركبات كربوهيدراتية مختزنة، أما أوراقه فهي مصدر جيد لفيتامين (أ) و (ج)، ولهذا كانت أوراق الفجل أكثر قيمة غذائية من رأسها أو جذورها، وكانت نتيجة التحليل الكيماوي لنبات الفجل كاملاً هي كما يلي: ٨٣، ٩٣٪ ماء، ٦٢، ١٪ بروتين، ٠٤ و ٠٪ دهن، ٢٥ر١٪ مواد معدنية، ٢٦ر٣٪ كربوهيدرات.

فالفجل يحتوي أيضاً الكلسيوم، والحديد، وحمض النيكونيك، واليود، والكبريت، والمنغنزيوم، والرافانول (وهو جوهر كبريتي). وقيل في فوائده: إنه مشه، مضاد للحفر، مضاد للرشح، مطهِّر عام، وهو يقوّي العظام، ويدرّ البول، وعصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية، ونوبات الكبد والرمال، وبعد الطعام يعين على الهضم وعلل الصدر. وينفع ضد السعال الديكي، وتخمرات الأمعاء.

ويحتوي على حمض النيكوتنيك الواقي من مرض البلاغرا، وعلى الكالسيوم والحديد.

نظراً لاحتوائه على الفيتامين (ج) فهو مقوٍّ للعظام.

هذا ويستعمل سكان فرنسا الفجل كعلاج شاف لمكافحة السعال الديكي، وذلك بانتقاء بضع فجلات كبيرة يحفر داخلها ليحشى الفراغ بالسكّر.

قيمته الغذائية: للفجل قيمة غذائية حسنة لاحتوائه على بعض الفيتامينات، وعلى الكبريت (المفيد للجلد والشعر)، والحديد (المفيد ضد فقر الدم)، ولكن الزيت الطيّار الموجود في قشرته ـ وهو الذي يعطيه النكهة الحريفة ـ يجعله صعب الهضم، ولا تتحمله المعدة الضعيفة. ويجب أن يعلك كثيراً لأنّ اللعاب الكثير ضروري لتسهيل هضمه، وأوراقه أحسن منه في كل ما ذكر.

يسمح للبدينين بتناول الفجل (بلا مواد دسمة ـ كالسمن والزبدة والزيت ـ وبلا ملح)، وللّذين يشكون من قلّة إفراز أكبادهم، وبعض الأطباء يوصون بتناول الفجل للمصابين بالرمال والحصى، كما يوصى بتناوله المصابون بأمراض المرارة، والنقرس، والروماتيزما، والأطفال، والحبالى، وفقراء الدم لوجود الحديد فيه، ويشترط أن يكون الفجل طازجاً طرياً ويعلك جيداً. ويفيد الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجلد لوجود الكبريت فيه. ويمنع عن المصابين بأمراض الكبد، والمغص المعدي والمعوي، وذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة.



الكمـاة[1]

عن علي (ع)، أنه قال: «الكماة من المن، وماؤها شفاء العين»[2].

عن أبي بصير، عن فاطمة بنت علي، عن أمامة بنت أبي العاص بن ربيع، وأمّها زينب بنت رسول الله (ص)، قالت: «أتاني أمير المؤمنين (ع) في شهر رمضان، فأتي بعشاء وتمر وكماة، فأكل، وكان يحبّ الكماة»[3].

الكماة في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

صفة كحل من الكماة: قال زيد بن علي بن الحسين (ع): صفة ذلك أن تأخذ كماة فتغسلها حتى تنقّيها، ثم تعصرها بخرقة وتأخذ ماءها فترفعه على النار حتى ينعقد، ثم يلقى فيه قيراط من مسك، ثم تجعل ذلك في قارورة وتكتحل منه في أوجاع العين كلها، فإذا جفّ فاسحقه بماء السماء أو غيره، ثمّ اكتحل منه[4].

الكماة في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: قال ديسقوريدوس: هو أصل مستدير لا ساق له

---

(١) الكماة: نبات لا ورق له ولا ساق، يوجد في الأرض من غير أن يزرع، ومادتها من جوهر أرضي بخاري يحتقن نحو سطح الأرض ببرد الشتاء، وينميه مطر الربيع فيتولد، يندفع. النهاية (٤/ ١٩٩) والكماة: واحدها كمء على غير قياس وهي من النوادر فإن القياس العكس.

(٢) دعائم الإسلام ج٢ ص ١٤٧ ح٥٢٠. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٢٤ ح٣.

(٣) دعائم الإسلام ج٢ ص ١٤٧ ح٥٢٠. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٢٤ ح٣.

(٤) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٢٤ ح ٣.

ولا عرق، لونه إلى الغبرة كالقطن، يوجد في الربيع تحت الأرض، ومن الناس من يأكل الكماة نيئاً ومطبوخاً وهي من جوهر أرضي أكثر، ومائي أقل، وفيها هوائية ولطف يسير، وهي عديمة الطعم.

أجوده الرملي الأبيض، ليس فيه رائحة رديئة، ويابسه أردأ من رطبه، والذي يسلق أولاً بعد تقشيره وتشقيقه بالسكين بماء وملح. غليظ جداً يغذو غذاء غليظاً سوداوياً ولا يدانيه فيه شيء، وإن سلق، ثم طبخ بماء، تولد منه غذاء غليظ غير رديء، لكنه لا طعم له.

يخاف منه الفالج، يخاف منه السكتة، ماؤه كما هو يجلو العين مروياً عن النبي (ص) واعترافاً من المسيح الطبيب، وغيره.

هو بطيء الهضم مؤذٍ مثقل للمعدة غليظ الكيموس بطيء الانحدار.

قال «جالينوس» في موضع: وليس برديء الكيموس. يورث القولنج وعسر البول.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية:

الرازي: قال جالينوس في كتاب الغذاء إنما يعمه من جميع الأطعمة المائية التفهة، أن الخلط الغليظ المتولّد عنها لا طعم له، إلاّ أنه أميل إلى البرودة والغذاء المتولّد من الكماة أغلظ من المتولد من القرع.

وقال في كتاب الكيموس: أن الكماة غليظة الكيموس قليلة الغذاء إلاّ أنه ليس برديء الكيموس.

وقال: وجدت في كتاب مقالة تنسب إلى جالينوس في السموم: أن الكماة تورث عسر البول والقولنج.

قال: وجدت في كتاب التدبير الملطف لجالينوس من نقل قديم: أن الكماة أقلّ غلظاً من الفطر وأجودها ما كان من موضع فيه رمل قليل.

قال القلهمان: الكماة الحمراء قاتلة.

قال سفيان الأندلسي: أجودها أشد تلذذاً وإملاساً وأميلها إلى البياض، وأما المتخلخل الرطب والرخو فرديء جداً، وهو أجود في المعدة الحارة، وهو غذاء جيد لها، وإذا لم ينهضم للإكثار منه أو لضعف المعدة مخلطة رديء جداً مولد للأوجاع في الأسفل من الظهر والصدر.

قال عيسى بن ماسة: الكماة باردة رطبة في الثانية تورق ثقلاً في المعدة.

قال المسيح: تولد السدد أكلاً وماؤها يجلو البصر كحلاً.

قال ابن ماسويه: بطيئة الإنهضام وخاصتها إيراث السكتة والفالج ووجع المعدة، وينبغي لآكلها أن يقشّرها وينقّيها تنقية كثيرة ليصل إليها الماء.

قال الغافقي: ينبغي أن لا تؤكل نيئة وليجتنب شرب الماء القراح بعدها، ومن خواصها أن من أكلها أيّ شيء من ذوات السموم لدغه والكماة في معدته مات ولم يخلصه دواء آخر البتّة.

وماء الكماة من أصلح الأدوية للعين إذا ربي به الأثمد واكتحل به، فإن ذلك يقوّي الأجفان ويزيد في الروح الباصر، وفيه قوة وحدة، ويدفع عنها نزول الماء.

التجربتين: الكماة اليابسة إذا سحقت وعجنت بماء وخضب بها الرأس نفعت من الصداع العارض قبل وقته مجرّب.

قال الشريف: الكماة إذا جففت وسحقت وعجنت بغراء السمك محلولاً في خل نفعت من قيلة الصبيان المعائية، ومن نتوء سررهم، ومن الفتوق المتولدة عليهم مجرّب.

الأنطاكي في التذكرة: هي باردة رطبة في الثانية تغذّي وتملأ القروح، وتزيل الذرب والإزلاق، وماؤها يجلو البياض كحلاً، وهي تولد القولنج والسدد والسدر.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الكماة تولد دما غليظا باردا. وليس يحتاج المحرورون منه إلى كثير إصلاح، اللّهمّ إلاّ أن يكثروا منه ويدمنوه. ويولد الإكثار منه أدواء البلغم والبهق الأبيض خاصة. وثقل اللسان كثيراً، وضعف المعدة. ولذلك، ينبغي أن يؤكل بالمري خاصة، فإنه يقطعها تقطيعاً بليغاً فلا يتولّد منها لزوجة بتّة.

الطب النبوي (ابن القيم الجوزية): قوله (ع): «الكماة من المن» فيه قولان: **أحدهما:** أنّ المن الذي أنزل على بني إسرائيل لم يكن هذا الحلو فقط، بل كثيرة منّ اللّه عليهم بها: من النبات الذي يوجد عفواً من غير صنعة ولا علاج ولا حرث.

فإنّ «المن» مصدر بمعنى المفعول، أي: ممنون به. فكل ما رزقه اللّه العبد عفواً بغير كسب منه ولا علاج، فهو منّ اللّهُ تعالى عليه: لأنّه لم يشبه كسب العبد، ولم يكدره تعب العمل. فهو منٌّ محض: وإن كانت سائر نعمه منّا منه على عبده، فخصّ منها ما لا كسب له

فيه ولا صنع، باسم المن: فإنه منٌّ بلا واسطة العبد.

وجعل سبحانه قوتهم بالتيه: الكماة، وهي تقوم مقام الخبز. وجعل أدمهم: السلوى، وهو يقوم مقام اللحم. وجعل حلواهم: الطلّ الذي ينزل على الأشجار، [هو] يقوم لهم مقام الحلوى. فكمل عيشهم. وتأمل قوله (ص): «الكماة من المنّ الذي أنزل الله على بني إسرائيل»، فجعلها من جملته وفرداً من أفراده. والترنجبين ـ الذي يسقط على الأشجار ـ نوع من المن، ثم غلب استعمال المن عليه عرفاً حادثاً.

والقول الثاني: أنّه شبه الكماة بالمنّ المنزَّل من السماء، لأنه يُجمع من غير تعب ولا كلفة، ولا زرع بزر ولا سقي.

فإن قلت: فإذا كان هذا شأن الكماة، فما بال هذا الضرر فيها؟ ومن أين أتاها ذلك.

فاعلم أنّ اللّهَ سبحانه أتقن كل شيء صنعه، وأحسن كل شيء خلقه، فهو ـ عند مبدأ خلقه ـ بريء من الآفات والعلل، تامّ المنفعة لما هيّأ وخلق. وإنما تعرّض له الآفات ـ بعد ذلك ـ بأمور أُخر: من مجاورة، أو امتزاج واختلاط، أو أسباب أُخر تقتضي فساده. فلو ترك على خلقته الأصلية، من غير تعلّق أسباب الفساد به، لم يفسد.

ومن له معرفة بأحوال العالم ومبدئه، يعرف أن جميع ـ في جوه ونباته وحيوانه، وأحوال أهله ـ حادث بعد خلقه بأسباب اقتضت حدوثه. ولم تزل أعمال بني آدم ومخالفتهم للرسل تحدث لهم، من الفساد العام والخاص، ما يجلب ـ: من الآلام والأمراض والأسقام والطواعين والقحوط والجذوب، وسلب بركات الأرض وثمارها ونباتها، وسلب منافعها أو نقصانها ـ أموراً متتابعة يتلو بعضها بعضاً.

قوله (ع) في الكماة: «وماؤها شفاء للعين»، وفيه ثلاثة أقوال:

أحدها: أن ماءها يخلط في الأدوية التي تعالج بها العين، لا أنه يستعمل وحده. ذكره أبو عُبيد.

الثاني: أنه يستعمل بحْتاً بعد شيِّها، واستقطار مائها. لأنّ النار تلطّفه وتنضجه، وتذيب فضلاته ورطوبته المؤذية، ويبقى النافع.

الثالث: أن المراد بمائها الماء الذي يحدث به: من المطر، وهو أول قطر ينزل إلى الأرض. فتكون الإضافة إضافة اقتران، لا إضافة جزء. ذكره ابن الجوزي. وهو أبعد

الوجوه وأضعفها.

وقيل: إن استعمل ماؤها لتبريد ما في العين، فماؤها مجرداً شفاء. وإن كان لغير ذلك، فمركّب مع غيره.

وقال الغافقي: ماء الكماة أصلح الأدوية للعين: إذا عجن به الإثمد، واكتحل به. ويقوّي أجفانها، ويزيد الروح الباصرة قوة وحدة، ويدفع عنها نزول النوازل.

بحث ثاني: قال ابن حجر: قال الخطابي: إنما اختصت الكماة بهذه الفضيلة لأنها من الحلال المحض الذي ليس في اكتسابه شبهة، ويستنبط منه أن استعمال الحلال المحض يجلو البصر، والعكس بالعكس.

قال ابن الجوزي: في المراد بكونها شفاء للعين قولان: أحدهما ماؤها خفيفة إلاّ أن أصحاب هذا القول اتّفقوا على أنه لا يستعمل صرفاً في العين، لكن اختلفوا كيف يصنع به على رأين:

أحدهما: أنه يخلط في الأدوية التي يكتحل بها. حكاه أبو عبيد. قال ويصدق هذا الذي حكاه أبو عبيد أن بعض الأطباء قالوا: أكل الكماة يجلو البصر.

وثانيهما: أن يؤخذ فيشق ويوضع على الجمر حتى يغلى ماؤها، ثم يؤخذ الميل فيجعل في ذلك الشق وهو فاتر، فيكتحل بمائها، لأنّ النار تلطّفه وتذهب فضلاته الرديئة وتبقي النافع منه، ولا يجعل الميل في مائها وهي باردة يابسة فلا ينجح.

وقد حكى ابراهيم الجرفي (الحربي) عن صالح وعبد الله ابني أحمد بن حنبل أنهما اشتكت أعينهما، فأخذا كماة وعصراها واكتحلا بمائها فهاجت أعينهما ورمدا.

قال ابن الجوزي: وحكى شيخنا أبو بكر بن عبد الباقي: أن بعض الناس عصر ماء كمأة فاكتحل به فذهبت عينه.

والقول الثاني: أن المراد ماؤها الذي ينبت به، فإنه أول مطر يقع في الأرض فتربى به الأكحال. قال ابن التميم: وهذا أضعف الوجوه.

قلت: وفيما ادعاه ابن الجوزي من الإتفاق على أنها لا تستعمل صرفاً نظر محكى عياض عن بعض أهل الطب في التداوي بماء الكماة تفصيلاً، وهو: إن كان لتبريد ما يكون بالعين من الحرارة فتستعمل مفردة، وإن كان لغير ذلك فتستعمل مركّبة.

وبهذا جزم ابن العربي فقال: الصحيح أنه ينفع بصورته في حال، وبإضافته في أخرى، وقد جرب ذلك فوجد صحيحاً. نعم جزم الخطابي بما قال ابن الجوزي فقال: يربى بها التوتيا[١] وغيرها من الأكحال، ولا يستعمل صرفاً فإن ذلك يؤذي العين.

وقال ابن التميم: اعترف فضلاء الأطباء بأن ماء الكماة يجلو العين، منهم المسيحي وابن سينا وغيرهما.

والذي يزيل الإشكال عن هذا الاختلاف أن الكماة وغيرها من المخلوقات خلقت في الأصل سليمة من المضار ثم عرضت لها الآفات بأمور أخرى من مجاورة أو امتزاج أو غير ذلك من الأسباب التي أرادها الله تعالى، فالكماة في الأصل نافعة لما اختصت به من وصفها بأنها من الله، وإنما عرضت لها المضار بالمجاورة، واستعمال كل ما وردت به السنة بصدق ينتفع به من يستعمله، ويدفع الله عنه الضرر لنيته، والعكس بالعكس، واللَّهُ أعلم.

الكماة في الطب الحديث

وفي الطب الحديث وجد في تحليل تركيبها أن فيها البروتين نحو ٩ في المئة، ومن النشويات والسكريات ١٣، ومن الدسم ١، وفيها من المعادن: الفوسفور، الصوديوم، والكالسيوم، البوتاسيوم، وهي غنية بفيتامين ب١، وتفوق في تنشيط القوة الجنسية جميع أنواع الفطور. وتحتوي الكماة على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأوكسجين والهيدروجين، وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم، وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن. . .

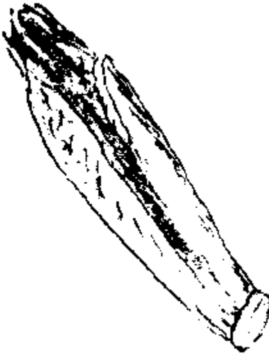
والكماة النيئة عسرة الهضم، وإذا طبخت ـ جيداً ـ تصبح سهلة الهضم سائغة الطعم.

تمنع الكماة عن المصابين بأمراض التحسس كالشري والحكة وبعض العلل الجلدية، وعن المصابين بعسر الهضم، وآفات المعدة والأمعاء.

والكماة غنية بالفيتامين (ب١ B_1) (ريبوفلافين) الذي يفيد في علاج هشاشة الأظفار وسرعة تقصفها، وتشقق الشفتين، واضطراب الرؤية.

---

(٤)التوتيا: من السنسكريتية tuttha والتوتياء مادة مطهرة وهي أوكسيد الزنك.



الخــس

عن أمير المؤمنين (ع) قال: قال رسول الله (ص): «كلوا الخس فإنه يورث النعاس، ويهضم الطعام»[1].

الخس في طب الرسول (ص) وأهل بيته (ع)

عن أبي حفص الأيار، عن أبي عبد الله (ع)، قال: عليكم بالخس، فإنَّه يصفي الدم[2]. وفي نسخة المحاسن: يطفي[3]. وفي حديث ثاني: يقطع الدم[4][5].

الخس في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: الخس لا جلاء فيه ولا قبض ولا إطلاق لخلوه عن الملوحة والعفوصة وسائر ذلك، والدم المتولد منه أحمد من الدم المتولّد من البقول. وأغذاه المطبوخ، وهو نافع من اختلاف المياه وغير المغسول منه أجود. هو سريع الهضم، ينفع من الأورام الحارة والحمرة طلاء إذا لم يكونا عظيمين شديدين.

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٣٩ ح٢. الفردوس بمأثور الخطاب ج٣ ص ٢٤٤ ح٤٧١٧. ومكارم الأخلاق ص ٢٩٦ ح٢ باب الخس.

(٢) الكافي ج٦ ص ٣٦٧ ح١. المحاسن ص ٥١٤ ح٧٠٣. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٩٥ ح١.

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٣٩ ح١ عن المحاسن.

(٤) لا يبعد أن يكون «يقطع الدم» تصحيف يطفيء أو يصفي، أو المراد به ما يرجع إليهما أي يقطع سورة الدم أو الأمراض الدموية.

(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٣٩ ح٢ عن المكارم.

هو ضماد على الوثى[1] نافع، ينوّم ويزيل السهر مسلوقاً ونيئاً، وينفع من الهذيان وإحراق الشمس للرأس، وهو دواء لسدة المنخرين.

لبن البري منه يجلو قروح القرنية، ولبن البستاني قريب منه، وهو ضماد للرمد الحـار، ولبن البري ينفع من الغرب[2]، وإدامة أكله تظلم العين. يزيد في اللبن. نافع من العطش وحرارة المعدة والتهابها. والبستاني جيد للمعدة سريع الهضم، وتناوله بالخل يشهي، وينفع أكله من اليرقان.

بزره يجفّف المني ويسكن شهوة الجماع، وينفع من كثرة الاحتلام. وبقله أقل في ذلك من بزره. ولبن الخس إذا سقي منه نصف درهم بماء أسهل كيموساً مائياً، ولبن البستاني إذا عظم قريب من لبن البري، نفس الخس (الخلط المتولّد منه) لا يعقل ولا يطلق لأنه لا مالح ولا عفص ولا جال، لكنه مدر، والبري منه يدر الطمث. لبن البري يسقى للسعة الرتيلاء والعقرب.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ديسقوريدوس: جيدة للمعدة مبرد ملين للبطن منوّم مدر للبول، وإذا طبخ يكون أكثر غذاء، وإذا أكل كما يقلع غير مغسول وافق الذين يشكون معدتهم، وإذا شرب بزره. نفع من الاحتلام الدائم وقطع شهوة الجماع، وإذا أكل دائماً أحدث غشاوة في العين وقد يعمل بالماء والملح، وإذا كان ذا ساق وبزر صارت قوة عصارته ولبنه شبيهة بقوة ماء الخس البري ولبنه، وأما الخس البري فإنه شبيه بالخس البستاني غير أنه أكبر ساقاً منه وأشد بياضاً من ورقه وأدق وأخشن وطعمه مر، وإذا شرب من لبنه وزن نصف درهم بماء ممزوج بخل أسهل كيموساً مائياً، وينفع مع دهن ورد من وجع الرأس، وينقّي القرحة العارضة في طبقة العين القرنية أيضاً التي تسمّى أحليوس، والقرحة العارضة للقرنية التي يقال لها أرغامن، وإذا اكتحل به بلبن جارية كان صالحاً أيضاً للقرحة العارضة للقرنية التي يقال لها أسقوما. وينوّم ويسكّن الوجع ويدر الطمث وقد يسقى للسعة العقرب ونهشة الرتيلا. وبزره إذا شرب يقطع الاحتلام وشهوة الجماع مثل ما يقطع بزر الخس البستاني، وماؤه يفعل ذلك غير أنه أضعف فعلاً.

قال جالينوس في أغذيته: إنّ الخس أجود البقول غذاء لأنه يولد دماً ليس بالكثير ولا

---

(١) **الوثى**: كسر اليد.

(٢) **الغرب**: هو أن يرشح ماق العين ويسيل منها إذا غمز صديد وهو الناصور أيضاً.

بالرديء إلاّ أنه ليس في غاية الجودة.

قال روفس في كتاب التدبير: الخس شاف لجميع العلل الحادثة من السكر إذا أخذ من وسط الشراب، وهو نافع من اللذع العارض في المعدة ضار للمعي ويهيج البطن.

وقال في كتاب آخر: إنّ الخس يرخي البدن.

قال ابن ماسويه: يولد خلطاً محموداً أكثر من توليد جميع البقول ودماً صالحاً إلى البرد، وإذا دقّ وضمد به اليافوخ أنام وسكن الحرارة في الرأس والهذيان وهو سريع الهضم.

قسطس في الفلاحة قال: إنّ الخس يهيج شهوة الأكل، وإن أكل بالخل سكن المرة، وإن طبخ بدهن وخل أذهب اليرقان، وهو دواء لاختلاف المياه وتغييرها وتغير الأرضين، ويسكّن وجع الثدي، وبزره يسكّن وجع لدغة العقرب ووجع الصدر.

التجربتين: نافع من حرقة المثانة المتولّدة من خلط صفراوي ينصب إليها إذا عجن بمائه دقيق سكن ورم العين الحار وحط انتفاخه، وإذا أخذ نيّئاً بالخل سكن الصداع المتولد عن أبخرة صفراوية.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الخس بارد، جالب للنوم، مسكّن للعطش، يوافق المحرورين وأصحاب المعدة الحارة والأكباد الحارة. وليس يوافق من يعتريه الرياح والأمراض الباردة. وينبغي أن يجتنب أكله من به قيح في صدره أو ربو أو خلط يحتاج أن يرمى به، فإنّه يخنق هؤلاء خنقاً سريعاً.

وأمّا السعال الذي لا نفث له الذي يكون من مادة رقيقة تتحلّب من الرأس فيسهر العليل ويمنعه من النوم بالليل، فأكل الخس موافق له.

وأمّا قول العامة فيه من أن يولد دماً كثيراً فباطل، وإنّما يعطى المفتصدون والمحتجمون منه لأنّه يطفىء ويبرد، ولا سيما إذا أكل بالخل.

والإكثار من الخس يضعف البصر.

تذكرة أولي الألباب: الخس بارد رطب في الثانية والبري في الأولى، يدفع تغيرات الهواء الوبائي والماء والسعال اليابس والعطش ويكسر سورة الدم إذا أكل بعد نحو الفصد والحميات المحرقة والخلفة والسهر المزمن مفرداً في الشباب، وبزره يصلح الأدمغة

وأوجاع الصدر، ودهنه يحلِّل الصلابات مطلقاً، ويرطب جفاف الرأس وينفع من الصرع والماليخوليا عن يبس، ويبطيء بالسكر، ورماده يلحم القروح ويذهب القلاع، ومع العسل يجلو الآثار، وهو يضعف شهوة الباه ويقطع المني، ويولد رياحاً غليظة.

الخس في الطب الحديث

كان قدماء المصريين يرسمون إلّه التناسل عندهم ممسكاً بالخس، دلالة على ما بين الاثنين من علاقة وثيقة أثبتها الطب الحديث وأوراق الخس نفسها كان الجنود الرومانيون يدخّنونها بعد تجفيفها، ولعلّهم اكتشفوا ما في الخس من خواص مهدِّئة للأعصاب.

وأوراق الخس غنية بالفيتامين (آ)، كما تحتوي على الفيتامين (ب١)، (ج)، كما يحتوي الخس الدهني على مقادير عالية من الفيتامين (هـ).

يحتوي الخس على ٢ر٠٪ من وزنه مواد دهنية، وعلى ٢ر٢٪ مواد روتينية، و ٩ر٠٪ مواد كربوهدرونية، ويشكِّل الماء ما تبقّى بعد هذه المقادير.

أمّا القيمة الحرورية للخس فضئيلة جداً لا تتجاوز عشرين سعراً ولكنه غني ببعض المعادن وخاصة الكالسيوم والفوسفور والحديد.

وصف الخس بأنَّ قيمته الغذائية قليلة، بينما الأبحاث الحديثة أكّدت وجود المواد الدهنية، والبروتينية والحرورية فيه، إلى جانب غناه بالحديد، والفوسفور، والكلسيوم، والنحاس، واليود، والكلور، والزرنيخ، والكوبالت، والكاروتين، والتوتياء، والمنغنيزيوم، والكبريت، والكلورورات وغيرها. والخس غنيٌّ بالماء الحيوي الذي يحمل الفيتامينات وأملاح المعادن وقد اكتشف الغذائيون من جديد آثار فيتامين (هـ) فيه (وهو فيتامين الإخصاب وتوازن الهرمونات الجنسية وتوالدها).

وهذا ما يؤيد ـ ما نسبه إليه الطب القديم من فائدة في تعزيز القوة الجنسية، وأن قدماء المصريين كانوا يعالجون به العقم عند النساء ـ وبالتالي ينفي عنه ما نسب إليه من أنه ـ عشب التهدئة والطهارة ـ ما أطلقه عليه مؤلف قديم من أنه «سلطة الخصيان» واللقب الذي اشتهر به «عشب الفلاسفة» أو «عشب الحكماء».

ويحتوي الخس على مادة هامة هي «لاكتوكاريوم» التي تهدِّىء الأعصاب، ولا تترك أثراً كآثار المخدرات والمنوّمات.

وقياساً على ذلك، فتناول الخس يقوّي البصر والأعصاب.

ويستفاد من أوراق الخس في مكافحة الإمساك المزمن نظراً لاحتوائها على الألياف السيللوزية التي تساعد الأمعاء في حركاتها الإستدارية، وكذا يفيد الخس في ترطيب الجسم، وفي الإدرار وخاصة بالنسبة للمصابين بالنقرس والرمال البولية.

إنّ السبب فيما يعرف عن ميل من يتناول الخس إلى النوم وهدوء الأعصاب هو وجود مادة تدعى «ترأليرس» ذات خصائص منوّمة ومهدِّئة للأعصاب، كما أنَّ وجود الفيتامين (أ) الذي يعدل من فعل الغدة الدرقية يساعد آكلي الخس على التخفيف من تأففهم وتحسسهم العصبي.

أسماه الطبيب «غاليان» عشبة الحكماء، وعشبة الفلاسفة. والخس منعش ومهدِّىء. وهو لا يكتفي بإمداد الجسم بفيتامينات ثمينة، بل هو يتمتّع بمزايا طبية. وقد أشير، منذ القديم، إلى قدرته على التخدير. ويستخرج من أوراقه وساقه نسغٌ حليبي، إذا جفّف في أشعة الشمس، أنتج كتلة صلبة تسمى «لاكتيكاريوم»، وقد استعمل هذا النُسغ، قديماً، باعتباره مسكّناً ومضاداً للتشنج.

ويوصى باستعمال الخس لعلاج الخفقان، ونوبات السعال، وتنظيم مجموع الوظائف الهضمية. إنه منوِّم خفيف، ومسكّن للجهاز التناسلي. وقد أُطلق عليه «بيتاغور» اسم «نبتة الخصيان».

وقد أكثر الدكتور «ليكليرك»، من التوصية باستعمال الخس لعلاج الأطفال، باعتباره مسكّناً للتهيج العصبي والسعال، ومجنِّباً للكوابيس، وخلال الإصابة بالسعال الديكي.

والخس فاتح لشهية الطعام، وهو يسهِّل عملية الهضم. ويولد تأثيرات ملائمة في حال احتباس البول، والاحتقانات الحشوية، ويهدِّىء الالتهابات المؤلمة في الكبد، والحويصلة والأمعاء.



الصعتر

عن أبي الحسن الأول(ع) قال: كان دواء أمير المؤمنين(ع) الصعتر، وكان يقول: إنه يصير في المعدة خملاً كخمل[1] القطيفة[2].

الصعتر في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن بعض الواسطيين، عن أبي الحسن(ع)، أنه شكا إليه الرطوبة، فأمره أن يستف الصعتر على الريق[3].

أحمد بن أبي عبدالله البرقي في (المحاسن) قال: روي: أن الصعتر يدبغ المعدة[4].

وفي حديث آخر: إن الصعتر ينبت بين المعدة[5].

الصعتر في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أقواه البري ـ حار يابس في الثالثة. محلل مقشر ملطف، ينفع من أوجاع الوركين، يمضغ فيسكن وجع السن ويشفي اللثة المترهلة لقوته

---

(١)و(٢) **الخمل**: قال في القاموس: الخمل هدب القطيفة ونحوها، وأخملها جعلها ذات خمل.

(٣) الكافي ج٦ ص ٣٧٥ ح١. والمحاسن ص ٥٩٤ ح١١٤. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢١٧ ح١ باب ١٣٠.

(٤) الكافي ج٦ ص ٣٧٥ ح٢. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢١٧ ـ ٢١٨ ح٢.

(٥) المحاسن ص ٥١٦ ح٧١٠ ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢١٨ ح٣.

المحرقة، دهنه ينفع الصدر والرئة، ينفع الكبد والمعدة، يدرهما ويخرج الديدان وحب القرع جداً.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ابن ماسويه: الصعتر مذهب للثفل العارض من الرطوبة ولذلك يؤكل مع الباذروج والفجل، وهو نافع من وجع الورك أكلاً وضماداً به مع الحنطة المهروسة والبري أقوى.

قال المسيح: الصعتر حار يابس في الدرجة الثالثة وهو طارد للرياح هاضم للطعام الغليظ ويدر البول والحيض، ويحد البصر الضعيف من الرطوبة، وينفع من برد المعدة والكبد ويلطف الأخلاط الغليظة ويفتح السدد.

قال إسحاق بن عمران: إذا طبخ قضيبه بالعناب وشرب ماؤه أرق الدم الغليظ، وهذه خاصية فيه ويذهب بالأمغاص ويخرج الحيات وحب القرع إذا طبخ وشرب ماؤه، ومضغه ينفع من وجع الأسنان الذي يكون من البرد والريح، وينقي المعدة والكبد والصدر والرئة، ومن البلة، وإذا أكل بالتين يابساً هيج العرق، وهو يحدر مع البراز فضلاً غليظاً ويحسن اللون.

قال ابن سرانيون: فقاح جميع الصعاتر تسهل المرة السوداء والبلغم إسهالاً ضعيفاً ويشرب منه وزن مثقالين بملح وخل.

التجربتين: الصعتر ينفع من أوجاع المعدة المتولدة عن برد أو رياح غليظة، ومن القولنج المتولد عنها، ويخرج الثفل وينفع من أوجاع الرحم والمثانة، وإذا ربب بالعسل أو بالسكر فعل ما ذكرنا، وأحد البصر، ونفع من الخيالات المتولدة من أبخرة المعدة، والتمادي عليه يجفف ابتداء الماء النازل في العين، وإذا شرب بطبيخه الدواء المسهل منع من توليد الأمغاص منه.

قال الشريف: إن أخذ من مرباه كل ليلة عند النوم مثقال ونام عليه نفع من نزول الماء في العين وحسن الذهن.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: جميع صنوفه تسخن البدن، ويطرد الرياح. وهو من بقول المبرودين، ويعين على هضم الطعام، ويسخن المحرورين.

تذكرة أولي الألباب: الصعتر كله حريف، وهو حار يابس في أول الثالثة أو الثانية،

من الأدوية الترياقية، يعالج به السموم ويحل الرياح والمغص ويصلح إن شرب أثر المسهل فساده، وإن شرب قبله حفظ البدن منه وهيأه للتنقية، وإن طبخ بالخل والكمون وتمضمض به سكن أوجاع الأسنان والحلق، أو بالزيت والكمون وطلي به بدن المولود حال وضعه حفظه من البرد والرياح وبروز السرة، وإن تسعط بهذا الزيت حل أنواع المغص، وطبيخه مع التين أصلح سائر الأطعمة ودفع التخم والعفونات مطلقاً، وترقيق الدم إذا طبخ مع مثله عناب في أربعة أمثالهما ماء حتى يبقى ربعه، وأنه إذا ثوقل بالسكر وتمودي عليه صباحاً ومساءً قطع البخار وأحد البصر وقواه وأسهل الأخلاط الثلاثة، وإن طلي بالعسل حل الأورام والصلابات، وماؤه يجلو البياض كحلاً ويزيل الصمم قطوراً، وسحيقه بالعسل يحل النساء والمفاصل طلاء، وأوجاع الوركين والظهر ويخرج الديدان شرباً ووجع الأسنان مضغاً، ويفتح الشهوة، وبزره أعظم منه في تهييج الباه وفتح السدد ودفع اليرقان. والصعتر من أفضل الأغذية بالجبن الطري لمن يريد التسمين للبدن وتقويته، وإن نقع في خل وشرب أذهب الطحال مجرب، ودهنه من أفضل الأدهان للرعشة والفالج والنافض.

الصعتر في الطب الحديث

الصعتر منشط ومضاد لتشنج المجاري الهضمية، وهو يسهل سير الهضم مهدئاً التقلصات العصبية للمعدة والأمعاء. وهو يطرد الغازات، ويمنع التخمرات، بل هو ينشط الشهية للطعام.

والصعتر مطهر ممتاز، وليس من المدهش استعماله لتعقيم لحم الطرائد الفاسد وتعطيره، فهو «عدو السمين».

وفي المغرب وتونس يستعمل مستخرج إغلاء الصعتر في زيت الزيتون لعلاج الجروح الفاسدة، رغبة في تنظيفها وتعقيمها. وتستعمل مزية الصعتر هذه لعلاج النؤاط (الخيطة)، والتهاب الشعب، والتهاب الحرقوة (الأنف والبلعوم).

وينشط الصعتر، عامة، كل الوظائف المضادة للتسمم، ويسهل إفراز العرق، وغزارة البول، ويوصى باستعماله كلما دعت الحاجة إلى تسهيل إفراز سمين الجسم (الزكام، الروماتيزم، كظة الدم).

والصعتر، كذلك، منبه للذاكرة كالشاي. فإذا نقع في ماء مغلي، لتوِّه، نصح شرب

مستخرجه، بعد وجبات الطعام للمفكرين، للتغلب على النعاس الناتج من عملية الهضم، وتمكينهم من متابعة أعمالهم.

والصعتر، كذلك، طارد جيد للديدان، يمكن تقديمه إلى الأطفال، دون خشية من ضرر.

وفي مجال الاستعمال الخارجي، يوصي باستعمال الصعتر كلما دعت الحاجة إلى تنظيف وتطهير الجروح، والقروح، والمهبل في حال ظهور السيلان الأبيض وهو شديد الفاعلية، باعتباره مهدئاً للآلام الروماتزمية، والنقرس، والتهاب المفاصل. وهو يتيح تحضير مغاطس مقوية تكثر التوصية باستعمالها للأطفال الهَزْلى. بل إن للجمال نصيبه من الصعتر: فهو منشط ممتاز لجلد الرأس، يمنع ويوقف تساقط الشعر، ويكثفه وينشط نموه.

وهو، كذلك، منظف جيد للأسنان، مقو للثة، منق للنفس، واق من نخر الأسنان.

وفي الطب الحديث وصف الصعتر أيضاً: بأنه يفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة وفي معاجين الأسنان. يطهر الفم وينبه الأغشية المخاطية ويقويها، ويعطى لتنبيه المعدة وطرد الغازات، وتلطيف الإسهال والمغص.

ويزيد في وزن الجسم، لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية، وطبيخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال، وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الرياح، وإدرار البول والحيض، وتنقية المعدة والكبد والصدر، وتحسين اللون.

إن مغلي الزعتر الممزوج بالعسل يعطي نتائج ممتازة في حالة التهابات الشعب التنفسية، بما في ذلك السعال الديكي والربو، كما يستعمل في علاج الصداع والشقيقة واضطرابات المعدة، واحتقانات الكبد، ويفيد مغلي الزعتر نفسه في تهدئة الآلام الناشئة عن تحركات الحصى في المثانة.

ويستعمل الزعتر أيضاً كدواء خارجي، فهو يريح الأعصاب المرهقة، وإذا ما أخذ المرء حماماً معطراً من مغلي قوي للزعتر، كانت له فائدة كبيرة، كما أن الأطفال المصابين بالكساح يجدون فيه مقوياً ناجحاً.

وتصنع من مغلي الزعتر القوي لزقات تفيد في تهدئة آلام الأسنان، إذ يغلى ١٥ ـ ٢٠ غراماً من الزعتر في مائة غرام من الماء ويصنع منها اللزقة المطلوبة.

والزعتر مطهر داخلي، والعنصر الفعال فيه هو التيمول، ويستعمله الأطباء طارداً

للديدان الشعرية الرأس.

وإضافة (٥٠) غراماً من السعتر إلى أربعة ليترات من الماء والاغتسال بها يزيل التعب العام، ويخفف آلام الروماتيزما، والمفاصل، وعرق النسا. وعلك السعتر يخفف إزعاجات الخناق، والتعب النفسي، والربو، والغدة الدرقية، وتناول ست كاسات من مغلي السعتر ينفع للسعال الديكي.

ينقع مقدار يتراوح بين ٢٠ غراماً و٣٠ غراماً من الصعتر في كل لترماء مغلي لتوه. وتؤخذ، من هذا المستخرج، ثلاثة أو أربعة فناجين، يومياً، باعتباره منبهاً، ولعلاج الزكام، وعسر الهضم. فإذا جعلنا مقدار الصعتر ٥٠ غراماً كان المستخرج أكثر تنبيهاً.

شراب: لعلاج السعال الديكي: يذاب مقدار ١٧٥ غراماً من العسل في ١٠٠ غرام من مستخرج النقع السابق الحار.



الثــوم

عن علي(ع) قال: لا يصح أكل الثوم إلا مطبوخاً[1].

عن الفردوس: عن أمير المؤمنين(ع) قال: قال رسول الله(ص): كلوا الثوم وتداووا به، فإن فيه شفاء من سبعين داء[2].

الثوم في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

الرسالة الذهبية للرضا(ع): ومن أراد أن لا يصيبه ريح في بدنه، فليأكل الثوم كل سبعة أيام[3].

الثوم في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: مسخن ومجفف في الثالثة إلى الرابعة، والبري أكثر من ذلك. ملين يحل النفخ جداً، مقرح للجلد ينفع من تغير المياه.

رماده إذا طلي بالعسل على البهق وكهبة العين نفع، وينفع من داء الثعلب الكائن من المواد العفنة.

يفتح الدبيلات الباطنة، ورماده على البثور. يقرح الجلد، ورماده بالعسل على القوابي، والجرب المتقرح. والثوم البري يلزق الجراحات الخبيثة إذا وضع عليها طرياً.

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٥١. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٣٢ ح٣.

(٢) مكارم الأخلاق ص ٣٩٤ ح٣. والفردوس بمأثور الخطاب ج٣ ص ٢٤٥ ح٤٧٢١.

(٣) الرسالة الذهبية ص ٤١. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٣٣ ح٦.

إذا احتقن به، نفع من عرق النسا لأنه يسهل دماً وأخلاطاً مرارية. الثوم مصدع، وطبيخ الثوم ومشويه يسكن وجع الأسنان، والمضمضة بطبيخه تنفع أيضاً من وجع السن، وخصوصاً إذا خلط به الكندر[١].

يضعف البصر، ويجلب بثوراً في العين. يصفي الحلق مطبوخاً، وينفع من السعال المزمن، وينفع من أوجاع الصدر، ومن البرد، ويخرج العلق من الحلق. إذا جلس في طبيخ ورق الثوم وساقه، أدر البول والطمث، وأخرج المشيمة، وكذلك إذا احتمل أو شرب.

وإذا دق منه مقدار درخمين مع ماء العسل أخرج البلغم، وهو يخرج الدود، وفيه إطلاق للطبع. وأما فعله في الباه، فإنه لشدة تجفيفه. وتحليله قد يضر، فإن طبخ بالماء حتى انحلت فيه حدته، لم يبعد أن يكون ما يبقى منه في مسلوقه، قليل الحرارة لا يجفف، ويتولد منه مادة المني، وأن يجعل المواد البلغمية في الأمزجة البلغمية رياحاً، ولا يقدر على تغشيها، وإذا انحلت في العروق رياحاً لم يبعد أن يغير شهوة الباه.

نافع من لسع الهوام ونهش الحيات إذا سقي بشراب، وقد جرب، وكذلك من عضة الكلب الكَلِب.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: الثوم يسخن ويجفف في الدرجة الثالثة.

قال ديسقوريدوس: قوة الثوم حارة مسخنة مخرجة للنفخ من البطن محرقة للبطن، مجففة للمعدة محدثة للعطش محرقة للجلد، وإذا أكل أخرج الدود الذي يقال له حب القرع، وأدر البول، وإذا أكل نفع من عضة الكلب الكَلِب، وأكله موافق لمن تغير عليه الماء.

وإذا أكل نيئاً أو مشوياً أو مطبوخاً صفى الحلق وسكن السعال المزمن، وإذا أحرق وعجن بالعسل أبرأ الدم العارض تحت العين الذي يتغير منه اللون، وإذا خلط بالملح والزيت أبرأ البثر، وإذا خلط بالعسل والبورق[٢] أبرأ البثور اللبنية والقوابي وقروح الرأس

(١) الكندر: ضرب من العلك نافع لقطع البلغم جداً.

(٢) البورق: تعريب الفارسية بوره وتدل على مادة البوركس Borax وصيغته B40 71OH20 وتستعمل كمادة مساعدة في إلحام الذهب والمعادن عموماً.

الرطبة والنخالة والبهق والجرب المتقرح، وطبيخ ورقه مع السلق إذا جلس فيه النساء أدر الطمث وأخرج المشيمة، وقد يفعل ذلك أيضاً إذا تدخن به.

قال الدمشقي: هو نافع من تآكل الأضراس يقطع الأخلاط الغليظة، غير نفاخ، نافع من القولنج إذا كان عن رياح غليظة وحصر الطبيعة.

قال جالينوس في حيلة البرء: الثوم يحلل الرياح أكثر من كل شيء يحلله ولا يعطش، وبعض الناس يتوهمون أنه يعطش وذلك لقلة خبرهم به، وهو نافع لأهل البلدان حتى أنهم إن منعوا عنه عظم الضرر لهم، وهو جيد لوجع الأمعاء إذا لم يكن مع حمى.

وقال في كتاب مجهول: أنه جيد لقروح الرئة جداً.

قال جالينوس: أن الثوم في الشتاء سبب لمنافع عظيمة، وذلك أنه يسخن الأخلاط الباردة ويقطع الغليظة اللزجة التي تغلب في الشتاء على البدن. وقال أبقراط في كتاب ماء الشعير: هو محرك للريح في البطن والسخونة في الصدر والثقل في الرأس والعين ويهيج على آكله كل مرض يعرض له قبل ذلك، وأفضل ما فيه أنه يدر البول.

قال الرازي في الحاوي: وحكى حنين عن أبقراط في الأغذية: أن الثوم يطلق البطن ويدر البول جيد للبطن رديء للعين لأنه يجفف، ولذلك يضعف البصر.

وحكى عن ديسقوريدوس: أن الثوم يجفف المني، وأحسب أن الذي قال ديسقوريدوس مجفف للمعدة غلطوا به أنه مجفف للمني.

قال سندهشار الهندي: جيد للرياح والنسيان والربو والسعال والطحال والخاصرة والديدان، ويكثر المني، وهو جيد لمن قل منيه من كثرة الجماع، وهو رديء للبواسير والزحير وانطلاق البطن والخنازير، وأصحاب الدق والحبالى والمرضعات.

وفي كتاب شرك الهندي: أن الثوم جيد لتفجير الدبيلة والقولنج وعرق النسا، وإذا أريد تفجير الدماميل طبخ بالماء واللبن حتى ينحل وينصب الماء، ثم يؤخذ فإنه ينفع أيضاً من السلع والحميات العتيقة وقروح الرئة ووجع المعدة.

قال قسطس في الفلاحة: جيد لوجع المفاصل والنقرس أكلاً.

وقال روفس: يقطع الأخلاط الغليظة اللزجة، ويضر البصر لأنه يحرق صفافات العين ورطوباتها ويكدر البصر.

وقال مرة أخرى: الثوم رديء للأذن والرأس والرئة والكلي، وإن كان في بعض المواضع وجع هيجه.

قال حنين: سبب هذا كله حرافته.

وقال روفس في موضع آخر: يولد الرياح والحديث أفضل في إدرار البول وتليين البطن وإخراج الدود.

وقال ابن ماسويه: وخاصيته قطع العطش العارض من البلغم اللزج أو المالح المتولد في المعدة لتحليله إياه وتجفيفه له مسخن للمعدة الباردة الرطبة، وإن شوي بالنار ووضع على الضرس المأكول ودلكت به الأسنان الوجعة من الرطوبة والريح أذهب ما فيها من الوجع.

قال الرازي في المنصوري: الثوم رديء في البلدان والأبدان والأزمان الحارة صالح في أضدادها.

قال سفيان الأندلسي: إذا درس الثوم وكسرت حدته بأحد الشحوم وضمدت به الخراجات المترهلة والمتورمة حسن مزاجها، ويحلل ورمها سواء كانت حديثة أو قديمة، وإذا قلي في الدهن وأعيد عليه مراراً نفع من جمود الدم في الأطراف، ومن الشقاق المتولد عن البرد، وإذا شرب هذا الدهن نفع من أوجاع المعدة، ومن القولنج البلغمي، ومن السحج المتولد عن خلط لزج، وكذا إذا طلي به، وإذا قلي في السمن كان في السحج، وأنجح، وليؤكل جرم الثوم مع الدهن الذي يقلى فيه، وإذا طلي بجرمه أو بدهنه قروح الرأس المتننة جففها، وإذا درس وتحسى منه بالخل وتغرغر به وضمد به قتل العلق المتعلق بالحلق.

وهو قاطع للعطش البلغمي اللزج المالح المتولد عن سدد في الماساريقا أو بلغم لزج أو مالح متصل بجرم المعدة ويمنع من إلقاء الماء المشروب لها ولجرمها، ويولد العطش في الأجسام المحرورة، وهو بالجملة حافظ لصحة المبرودين جداً، وللشيوخ مقو لحرارتهم الغريزية طارد للرياح الغليظة إلا أنه يؤذي الدماغ بما يصعد إليه من البخارات فيكسر حدته بالدهن وبالطبخ. والإدمان على أكله يمنع تولد الدود في الجوف، وينفع من تقطير البول للشيوخ، وينفع الدهن الذي يقلى فيه من وجع الأسنان وجرمه إذا طبخ وأخذ كما هو نفع من السعال البارد.

قال إسحاق بن عمران: إذا دق وعجن بالخل ووضع على الأعضاء التي فيها رطوبة مجتمعة غليظة فإنه يلطفها ويحلل ورمها إذا كان ذلك من الرطوبة والبرد، وأكل جرم الثوم يولد مراراً أصفر حاداً لذاعاً يخرج إلى السواد بسرعة وخصوصاً في محروري المزاج.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: يسخن البدن إسخاناً قوياً، إلا أنه ليس بطويل اللبث ولا حمائي، ولكنه ذو إسخان طيب، وهذه أفضل خلة فيه.

ويحل الرياح ويفشها أكثر من كل غذاء، حتى أنه يمنع تولد القولنج إذا أدمن، ويسكن العطش، وينفع من أوجاع الظهر والورك العتيق، وليس له صعود إلى الرأس ببخار كصعود البصل، ولا يضر العين كمضرته.

ويحمر اللون، ويرق الدم، ويلطف الأغذية الغليظة، فأما أصحاب الأمزاج الحارة فليتوقوه، وخاصة في الأزمان الحارة.

تذكرة أولي الألباب: هو حار يابس في آخر الثالثة، ينفع من السعال والربو، وضيق النفس، وقروح المعدة، والرياح الغليظة والقولنج والسدد والطحال واليرقان والمفاصل والنسا، ويدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى، ويقطع البلغم والنسيان والفالج والرعشة أكلاً، والقروح والتشنج والنخالة والسعفة وداء الثعلب والدماميل والعقد البلغمية طلاء بالعسل، ويسكن الضربان مطلقاً مطبوخاً بالزيت والعسل، ومن لازم عليه بالشراب قبل الشيب لم يشب، وبعده يسقط الشعر الأبيض وينبته أسود.

وإذا طبخ بلبن الضأن ثم بالسمن ثم عقد بالعسل لم يعدله شيء في النفع في تهييج الباه، ومنع أوجاع المفاصل والظهر والنسا والخراج، ويطلق البطن ويخرج الديدان، ويمنع تولدها، ويصفي الصوت ويصلح الهواء خصوصاً زمن الوباء.

الثوم في الطب الحديث

عده القدماء ترياقاً يشفي من جميع الأمراض، ونسبت إليه صفتان جوهريتان: فهو مقو فعال، ألم يكن يوزع على العمال الذين بنوا أهرام الجيزة ليمنحهم القوة؟ وهو، كذلك، واقٍ من الطاعون.

وقد أخبرتنا التوراة أن بوذا كان يقدم الثوم لعمال الحصاد، لديه، ليمنحهم القوة والمناعة ضد الأوبئة. أما التلمود، فهو ينسب إلى الثوم، فضلاً عما ذكرته التوراة، القدرة

على قتل الديدان المعوية، وزيادة غزارة المني.

ولم يقصر اليونان، وعلى رأسهم أريستوفان، في مدح فضائل الثوم الكثيرة، ولم يسلموا من الوقوع في الأوهام. وكذلك فعل الرومان.

اعترفت مدرسة «سالرن»، فضلاً عن ذلك، بخصائص الثوم المطهرة، وأقر عصر النهضة بقدرته على الوقاية من الطاعون.

وما زال الثوم يستعمل، في الريق، للوقاية من الأمراض المعدية والزكام.

ويعترف العصر الحديث للثوم بقدرته على تخفيف ضغط الدم، بفضل أثره في الشرايين الصغيرة وقابلية تقلص القلب، وهو ينشط القلب، ويسهل دوران الدم وينقيه، وتستخدم مستخرجاته، على نطاق واسع، في إعداد الأدوية الحديثة المضادة للتوتر.

أما خصائصه المطهرة، والقاضية على الجراثيم، والمنخمة، المخرجة للمخاط والبلغم، والتي ذكرها الرومان ومدرسة «سالرن»، فقد جعلته فعالاً، لا في مكافحة الأمراض المعدية فحسب، بل في الشفاء من التهاب الشعب، والزكام، والعدوى التنفسية الموسمية.

ويؤثر الثوم في أعضاء الهضم، باعتباره مطهراً، ويكافح الإسهال. ويؤسف لأن المعدات الحساسة لا تتحمله.

والثوم، كذلك، ممتاز في القضاء على الديدان، فهو مؤثر في التخلص من الأسكاريس، والأقصور.

أما خصائصه المثيرة لاحمرار الجلد وبثوره فتجعله مفتتاً للثفن.

وهناك قصة تروي ما يروى عن أخبار الطاعون الذي اجتاح مدينة مارسيليا سنة ١٧٧٦، والذي فتك بعشرات الآلاف من أهلها، إذ قيل إن أربعة من اللصوص، قبض عليهم وهو ينهبون أسواق المدينة المنكوبة دونما خوف من الإصابة بالطاعون، وحكم عليهم بالإعدام مع وعد بإعفائهم من العقوبة إذا ما كشفوا عن السر الذي جعلهم يتقون الإصابة بعدوى الطاعون، وهنا ـ تقول الرواية ـ كشف اللصوص الأربعة الستار عن أنهم كانوا قد تناولوا دواءً سحرياً، مؤلفاً من الثوم والخل، فكان ذلك سبباً في ظهور وصفة «الخل المعقم بالثوم» ضد الجروح والأنتانات.

إن غنى الثوم بالفوسفور والكلس يجعل منه منشطاً للجسم، وسبباً في إطالة العمر، كما أن مضغه بشكل جيد واختلاطه باللعاب يجعل منه محرضاً ممتازاً للشهية، إذ يحرك جدران المعدة، وينبه العصارة المعدية، فيكافح التخمة بمجرد تناول حساء صنع منه.

لقد كانت قدرة الثوم الفائقة على قتل الجراثيم مدار بحث العلماء في مختلف العصور، فقد كانوا يريدون معرفة المادة التي تمنحه تلك القدرة، إلى أن كان عام ١٩٤٤ عندما استطاع العلماء عزل مادة «الآليسين» وهي المادة الأساسية التي تكمن وراء الصفات العلاجية النادرة، والرائحة الخاصة التي يتميز بها الثوم.

إننا نلاحظ أن سن ثوم طري وغير مسحوق، لا تظهر منه سوى رائحة ضعيفة فإذا ما سحقناه أو قسمناه، انبعثت منه رائحته الخاصة النفاذة إن لهذه الظاهرة مردها إلى احتكاك مادة الآليسين بالهواء.

فإذا ما أردنا أن نحصل على الفائدة المتوفرة في هذه المادة، فعلينا سحق الثوم بعناية قبل وضعه بالفم أو أثناء مضغه، وإذا علمنا أن مادة الأليسين تحتاج إلى حرارة لا تزيد عن سبع وثلاثين درجة يتبين لنا أن الجسم الإنساني ـ مهيأ بصورة طبيعية تلقائية ـ للإفادة من خواص هذه المادة الرئيسية في قوام الثوم.

ذلك، من جهة أخرى، أن طهي الثوم يدمر تلك المادة أو يحرمنا من الاستفادة منها. ويعتبر الثوم في مستوى الفطور الدنيا كالبنسلين والستربتوميسين وما شابهها من مضادات الحيوية وما أدراك ما هي هذه المضادات ودورها العلاجي الحاسم في العصر الحديث.

ويقول باحث هندي إن الثوم يساعد على تشكل العصيات اللبنية، هذه العصيات التي تلعب دوراً هاماً في وقاية أجسامنا.

وفي فترة انتشار الرشوحات يعتبر الثوم سلاحاً مضاداً فعالاً في الوقاية، فإن قضم سن من الثوم قضماً بطيئاً يمنع انتقال العدوى ويقي اللوزتين والبلعوم من الالتهاب.

ونظراً لوجود الزيوت الطيارة في الثوم، يساعد الثوم الرئتين على التنفس وخاصة في الحالات المرضية كالبرونشيت والربو والسعال الديكي.

وقد تبين أن الثوم واق فعال من تصلب الشرايين لأنه يحول دون وجود الكولسترول على جدار الشرايين، فقد أجريت تجربة أعطي فيها عدد من الأرانب غذاءً غنياً جداً

بالكولسترول، وأضيف إلى طعامها قليل من زيت الثوم، ثم تبين أن هذا الزيت حال دون ترسب الكولسترول.

واستعمل عصير الثوم في حالة السل الحنجري شرباً، والسل الرئوي نشوقاً، ومسحوقه يوضع لبخات على مسامير الرجل فيزيلها، ويحضر منه مستحضر طبي معروف باسم «الأينودول» يستعمل من الخارج كمحمر ومهيج للجلد.

هذا، وقد أعلن الطبيب الأستاذ «هانزرويتر» الألماني أنه تأكد له أن الثوم ينقي الدم من الكولسترول والمواد الدهنية، وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفتريا، وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين وبعض المضادات الحيوية.

وجاء في نتيجة أبحاث حديثة أجراها علماء روس: أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الزنتارية والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم، لمدة خمس دقائق، كما أن مضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين.

يوجد بالثوم سكر سكوروبوز، وهو سكر رباعي يتكون من أربع وحدات م. فركتوز. كما يوجد به مركبات عضوية كبريتية مثل ثنائي كبريتيد الآيل بروبايل. وثنائي كبريتيد ثنائي الآيل كما يوجد به الآليسين، وهو مضاد البكتريا الرئيسي في الثوم.

ولدى تحليلها تبين أنها تحتوي على ٢٥٪ من زيت طيار فيه مركبات كبريتية، كما يحتوي على ٤٩٪ بروتين، و٢,٠ دهن، و٢٢ فحمائيات، و٤٧ و٠٪ أملاح، و٦٠٪ ماء.

كما أكدت التجارب التي قام بها العديد من خبراء الطب في العالم مثل شاليه، بيرت، لوير، دويريه وغيرهم، أن الثوم يذيب البلورات التي تتجمع في الجسم ويقلل من الضغط الدموي في الشرايين.

وأكدت أيضاً نتائج دراسات العلماء الفرنسيين، أن الانتظام في تناول الثوم، يعيق نمو الخلايا السرطانية، كما أنه يعالج حالات التيفود والدوسنتاريا. ومن المشاهدات الطبية لهيئة الصحة العالمية اتضح أن أهل الصين أقل الناس تعرضاً للإصابة بحالات السرطان نتيجة للانتظام في تناول الثوم في جميع مأكولاتهم.

أكدت الأبحاث الأمريكية أن للثوم تأثيرات مهدئة على الضفائر العصبية الموجودة

بالطبقة تحت الغشاء المبطن للمعدة، وعلى الضفائر العصبية للمعدة والأمعاء، وأن تناول الثوم النيء يطهر المعدة والامعاء، ويساعد على إفراز الحامض المعدي الذي ينشط عملية الهضم، ويزيل حالات المغص أو الإمساك والنزلات المعوية.

أكدت الدراسات الصينية أن الثوم يعالج الأمراض المعوية البكتيرية والطفيلية وخاصة الناتجة عن بكتيريا السالمونيلا.

من الجدير بالذكر أن معظم علماء الفارماكوبيا يؤكدون أن أفضل أنواع الأدوية الخاصة بأمراض القلب هي التي يدخل فيها الثوم بشكل أو بآخر كعنصر أساسي لحالات الربو وتلوث الفم والأسنان والجهاز البولي.

علاجات الثوم

للصداع ذي المنشا العصبي: إدلك موضع الألم بزيت الثوم، وذلك إما بعصر الثوم واستعمال عصيره وحده أو بمزج عصير الثوم مع زيت الزيتون.

ضعف الأعصاب: ضع فصاً من الثوم في مقدار كوب من الحليب ثم تدعه يغلى قليلاً. دعه حتى يبرد قليلاً وأشربه دافئاً على الريق، كرر هذا العلاج كل صباح.

الزكام والرشح: لعلاج الزكام والرشح هناك وصفات عديدة منها:

١ ـ قطع بعض فصوص الثوم ودعها تغلي مع الماء واستنشق البخار.

٢ ـ تناول فصاً من الثوم بعد كل وجبة طعام.

إن كنت تكره أو تتضايق من تناول الثوم منفرداً، أهرس فصاً من الثوم وضعه مع القليل من عصير الليمون الحامض وتناوله عدة مرات أثناء اليوم.

الانفلونزا: أهرس بضع فصوص من الثوم وأضف إليها عصير الليمون الحامض. إمزجها جيداً وتناولها على الريق كل يوم حتى الشفاء التام. استنشق مساءً بخار الثوم المغلي مع الماء لتطهير الأنف والمجاري التنفسية من جراثيم الأنفلونزا.

آلام الاذن: لتسكين آلام الأذن أهرس بضع فصوص من الثوم، أمزجها مع قليل من زيت الزيتون، دع المزيج يبرد قليلاً ثم صفه بقطعة من الشاش، اقطر قليلاً في كل أذن قبل النوم، كرر هذا العلاج يوماً بعد يوم، لا تكرر هذه العملية يومياً.

آلام الأسنان: ضع نصف فص من الثوم في موضع الألم، قرب السن المتألم أو فوقه واضغط فوقه قليلاً وسيزول الألم بسرعة دون استعمال أي مسكنات كيماوية.

علاج مرض تقيح اللثة: إفرم كمية من فصوص الثوم بعد تقشيرها. اغسل كمية من البقدونس وافرمها ثم أغليها في الماء ودعها حتى تبرد، إدلك اللثة بالثوم المفروم فركاً جيداً. مضمض الفم بعد الدلك بماء البقدونس كرر هذه العملية مرة كل يومين، عدة مرات حتى شفاء التقيح الكامل.

الإسهال الديزنطاري: إشو فص أو أكثر من الثوم وضعها في فنجان صغير يحتوي على زيت الزيتون. استعمل فصاً أو أكثر من هذه الفصوص المشوية كتحميلة وستشعر بالتحسن بسرعة. كرر هذه العملية بعد بضعة ساعات.

تطهير الأمعاء: أهرس بضعة فصوص من الثوم مع الملح. امزج الثوم المهروس مع اللبن الرائب (الزبادي) وتناوله هنيئاً مريئاً.

مطهر آخر للمعدة: فص ثوم مقشور تتناوله على الريق صباحاً كل يوم ثم تشرب بعده:

كوب من الشمر المغلي (كالشاي) محلى بالعسل.

الديدان الشعرية: إغلِ بضعة فصوص من الثوم المقشور في كوب من اللبن الحليب واشربه دافئاً.

في المساء نفس اليوم، إغلِ بضعة فصوص من الثوم مع نصف ليتر من الماء (حسب عمر الطفل) أو الحليب لأنه أقل تخريشاً لجدران أمعاء الطفل الرقيقة والحساسة.

دع هذا الماء أو الحليب المغلي مع الثوم يبرد قليلاً وصفه من الثوم. استعمله كحقنة شرجية على ألا تزيد حرارته على حرارة الجسم الطبيعة (٣٧ درجة مئوية).

للكبار: مساءً: اهرس ثلاثة فصوص من الثوم جيداً، اخفقها مع كوب من اللبن الحليب بدون سكر وتناولها مساءً.

صباحاً: في صباح اليوم التالي تناول شربة زيت الخروع.

كرر هذه العملية ثلاث مرات، مرة كل أسبوع فهذا سينظف المعدة والأمعاء من كل أنواع الطفيليات الشعرية.

الجرب: اهرس جيداً عدة رؤوس من الثوم حسب الحاجة وامتداد الإصابة. اعجن الثوم المهروس في الشحم، وادهن موضع الإصابة بهذا المزيج وابقه على الجلد من الصباح إلى المساء، خذ بعد ذلك حماماً ساخناً، كرر هذا العلاج لمدة عشرة أيام وسيزول الجرب بالكامل.

تقوية الشعر والقضاء على القشرة: إمزج كمية من خل التفاح مع ثلاثة رؤوس مهروسة جيداً من الثوم، ضع المزيج في زجاجةٍ وضعه في الشمس لمدة أسبوع، رج الزجاجة جيداً ثم استعمل المزيج لدلك فروة الرأس جيداً وابقه لفترة وجيزة، أغسل الرأس من الثوم ثم أدهنه بزيت الزيتون، داوم على هذا العلاج مدة أسبوع وستحصل على شعر لمّاع قوي ونظيف من القشرة.

الثوم والسرطان: إن الثوم يحتوي على مادة الأليين، وهي مادة ضرورية لمكافحة السرطان. وبالتالي فإن المداومة على تناول الثوم تنفع من الوقاية من هذا المرض الخبيث، كما تنفع في مكافحته حال الإصابة به.

وقد نصح أحد الأطباء المتخصصين في حقل السرطان أن يتناول المرء يومياً فصاً واحداً من الثوم في السلطة فإن لم يكن يسيغه فليفرك به الوعاء الذي يعد فيه السلطة فهذه الكمية التي ستعلق بالوعاء وستذوب في الحامض والزيت مع السلطة على قلة كميتها فهي مفيدة جداً.

ضغط الدم المرتفع: لتخفيض ضغط الدم المرتفع والمحافظة على مستوى معتدل تناول يومياً فصاً واحد من الثوم.

تصلب الشرايين: اهرس كمية من الثوم وضعه في زجاجة مليئة بزيت الزيتون، ضع الزجاجة في الشمس مدة أربعين يوماً.

تناول ملعقة من هذا الزيت يومياً وإياك أن تظن أن الإكثار منه قد يسرع في العلاج بل قد يؤدي إلى نتيجة عكسية.

الوقاية من التيفوس: ينصح في هذه الحال بالإكثار من تناول الثوم مع الطعام ولعلاجه: نأخذ خمس فصوص من الثوم المهروس في كوب من الحليب المحلّى بالعسل.

استنشاق بخار الثوم المغلي للقضاء على الجراثيم وتطهير المجاري التنفسية.

الروماتيزم: رأس ثوم مهروس، ملعقة حلبة ناعمة، كمية مناسبة من العسل

الصافي، إمزج الكميات معاً للحصول على مرهم، استعمل هذا المرهم بشكل لبخات على مواضع الألم وسيزول ويتم الشفاء بإذن الله.

النشاط العقلي والجسدي: إهرس ثلاث فصوص من الثوم، أعصر عدة حبات من البندورة (الطماطم)، تناول كوباً من هذا المزيج يوماً بعد يوم، وستحصل على الطاقة والنشاط اللازم.

ضعف الانتصاب: اهرس بعض فصوص الثوم، ضعها في زيت الزيتون، سخن هذاالمزيج على نار هادئة حتى يصفرّ الثوم، دعه حتى يبرد ثم ضعه في زجاجة، أدهن جذر الإحليل بقليل من هذا المزيج بشكل دائري، ولا تغسله قبل ساعة وسترى عجباً.



العدس

عن أبي عبدالله، عن أبيه، عن علي(ع) قال: أكل العدس يرق القلب، ويسرع الدمعة(١).

العدس في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أجود العدس ما هو أسرع نضجاً، وهو الأبيض العريض، وإذا وقع في الماء لم يسوّده، ويجب أن ينضج جداً في الطبخ.

قال جالينوس: إنه أما معتدل في الحر واليبس، وأما مائل يسيراً إلى الحرارة، ولذلك لا يبرد عند أكله، ولا وهو في المعدة، ولا منحدراً.

نفاخ مركّب من قوة قابضة وجلاءة، ويري أحلاماً رديئة. وقبض قشره كثير قابض، وفي جملته نفخ كثير، يغلظ الدم، فلا يجري في العروق، وهو يقل البول والطمث لذلك، ويتولد منه خلط سوداوي وأمراض سوداوية، إذا طبخ بالخل وضمد به حلل الخنازير والأورام الصلبة، وفيه مع الردع جمع مدة، والإكثار منه يولد السرطان والأورام الصلبة المسماة سفيروس.

إذا طبخ بالخل ملأ القروح العميقة وقلع خبث القروح، فيقل وسخها، ومع ماء البحر للآكلة والحمرة والنملة والشقاق العارض من البرد.

---

(١) الكافي ج٦ ص ٣٤٣ ح١. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٢٧ باب ٦٨ ح١.

رديء للأعصاب وإن وضع مع السويق ضماداً على النقرس نفع، والإكثار منه يورث الجذام.

من أكثر أكله أظلم بصره لشدة تجفيفه، يضمد به مطبوخاً في ماء البحر على أورام الثدي الكائنة من احتقان الدم واللبن.

هو عسر الهضم رديء للمعدة، مولد للنفخ ثقيل، وإذا قشرت منه ثلاثون حبة وابتلعت نفعت فيما يقال من استرخاء المعدة، ولا يجب أن يخلط بالعدس حلاوة، فإنه يورث حينئذ سدداً كثيرة في الكبد، ومما يرجف به من أمر العدس أنه نافع من الاستسقاء، ويشبه أن يكون لتجفيفه.

إذا طبخ بغير قشره عقل البطن، أو بقشره إذا طبخ بماء وأريق عنه ماؤه الأول، فكذلك الماء الأول يسهل البطن، والمطبوخ بالقشر المهراق الماء أعقل للبطن من المقشّر، لأن في قشره قوة قبض شديد جداً.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: العدس يقبض قبضاً يسيراً ليس بالشديد فأمن في الحرارة والبرودة فهو وسط ويجفف في الدرجة الثانية، ونفس جرمه يجفف ويحبس البطن، فأما الماء الذي يطبخ به العدس فيطلق البطن، ولذلك صار من يستعمله لحبس بطنه يطبخه طبختين، ويصب ماءه الأول.

قال ديسقوريدوس: إذا أدمن أكله عرضت منه غشاوة في البصر، وهو عسر الإنهضام رديء للمعدة يولد الرياح في المعدة والأمعاء، وإذا طبخ بغير قشره عقل البطن وأجوده أسرعه نضجاً وله قوة قابضة، وقد تعرض منه أحلام رديئة، وهو رديء للأعصاب والرئة والرأس.

الرازي في كتاب دفع مضار الأغذية: ومقشره يعقل البطن ويسكن ثائرة الدم، وينفع صاحب الجدري والأورام الحارة إذا طبخ مع الخل وماء الحصرم ونموه، وينبغي أن يتركه من يعتريه الأمراض السوداوية كالماليخوليا وابتداء السرطان والدوالي والبواسير فلا يتعرض له البتة.

تذكرة أولي الألباب: هو بارد في الثانية يابس في الثالثة يسكن الحرارة، ويزيل بقايا الحمى. ماؤه يسكن السعال وأوجاع الصدر، وَبَلْع ثلاثين من حبه يقوي المعدة والهضم، ودقيقه مع العسل يصلح الكي ويمنع حرق النار أن يتنفط ويلحم القروح، وغسل البدن به

ينقي البشرة ويصفي اللون، والطلاء به مع الخل والعسل وبياض البيض يحل الأورام الصلبة والاستسقاء والترهل، وهو يخرق الأخلاط ويظلم البصر ويورث الدمعة، وإدمانه يولد السرطان والجذام والماليخوليا، وإن خالطه حلو في البطن ولد سدداً توجب القولنج والاستسقاء وتقوي الباسور.

المعتمد في الأدوية المفردة: أجوده الكبار الحب، بارد يابس في الأولى، ويقوي المعدة، ويسكن حدة الدم والمرار، وهو نفاخ، مركب من قوة قابضة وجالية، أجوده السريع النضج، وقشره شديد القبض. وهو معتدل في الحر والبرد، يملأ القروح العميقة مطبوخاً بالخل، وينفع من الشقوق العارضة من البرد، وينفع لأورام العين والثدي من احتقان لبن أو دم بماء البحر.

والجراح الفرنسي «امبرواز باريه (١٥١٠ ـ ١٥٩٠) استعمل العدس لحماية البلعوم والأعضاء الداخلية في الجسم من الإصابة بمرض الزهري «السِّفلِس».

العدس في الطب الحديث

في الطب الحديث ظهر من تحليل العدس أنه يحوي مقادير كبيرة من البروتئين، والمواد الحرارية، وكميات قليلة من المواد الدهنية والنشا، كما يحوي البوتاس والمنغنيز، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، وفيتامينات (ب) و(ج).

ولذا اعتبر في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أغذى من أكثر اللحوم. يحتوي العدس على مركبات بروتينية كبيرة، ويوجد به فيتامين (أ) بقلة.

أكل البذور مغذي ومسمن. وشرب مغلى البذور معرق، ومدر للبول، ومقوي للمعدة، ومسكن للحرارة، ويشفي السعال وآلام الصدر، ويشفي الاستسقاء والإسهال. واللبخة من مسحوق البذور على الأورام تنضجها.

يحتوي العدس على مواد كربوهيدرونية وقليل من الشحم، وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز خمسين غراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٣ سعراً، ولذا يجب أن يكون العدس غذاء أساسياً للذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة، كما أن احتواءه على الكالسيوم والفوسفور والحديد يفيد آكليه في تقوية العظام والأسنان والدم.

ونظراً لغنى العدس بالفيتامين (ب B) فإن العدس يعتبر مقوياً للأعصاب، وإننا ننصح

بتناول العدس غير مقشور لأن هذا الفيتامين يتوضع في القشور، فضلاً عن أن هذه القشور تفيد في مكافحة الإمساك.

ونسبة البروتئين في العدس تفوق نسبة الفول.

يحوي مواد غذائية ومعادن وفيتامينات قد لا توجد في غيره، والحديد والكلس موجودان في العدس بشكل عضوي طبيعي يتقبله الجسم ويتمثله بسرعة. لذلك يفيد في زيادة وزن الأطفال، ومعالجة فقر الدم، وينفع العدس في وقاية المرء من تنخر الأسنان ومن التردي في الضعف والهزال.

والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص والتمثيل وما تولده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم.

ولا بد من التنبيه بأن المصابين بآفات في معدهم، يجب ألا يكثروا من تناول العدس، لأن قشوره قد تؤذي معداتهم وتسبب لهم نفخة ونفخات وغازات. ويوصف آكله للمصابين بفقر الدم، وللناقهين، وللأطفال.



العناب

عن علي(ع) قال: العناب يذهب بالحمى[1].

عن ابن أبي الخضيب قال: كانت عيني قد ابيضت ولم أكن أبصر بها شيئاً، فرأيت أمير المؤمنين(ع) في المنام فقلت: يا سيدي، عيني قد أصابت إلى ما ترى، فقال: خذ العناب، فدقه فاكتحل به، فأخذت العناب فدققته بنواه وكحلتها، فانجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها إذا هي صحيحة[2].

العناب في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أجوده أعظمه، وأحسنه، وأحمره لوناً. بارد إلى الأولى معتدل في اليبوسة والرطوبة، وهو إلى قليل رطوبة.

قال جالينوس: لا أرى في ذلك منفعة، لا في حفظ الصحة الموجودة، ولا في استرداد الصحة المفقودة.

وقال غيره: ينفع حدة الدم الحار، أظن ذلك لتغليظه الدم وتدريجه إياه، والذي يظن من أنه يصفي الدم ويغسله ظنّ لست أميل إليه، وغذاؤه يسير، وهضمه عسير. والقول الجيد فيه ما قال الحكيم الفاضل «جالينوس» حيث قال: ما وجدت له أثراً لا في الصحة، ولا في المرض، لكني وجدته عسر الهضم قليل الغذاء.

---

(١) طب الأئمة ص٥٠ ومكارم الأخلاق ص ٣٨٠ باب العناب ح١.

(٢) مكارم الأخلاق ص ٣٩٠ ـ ٣٨١، باب العناب، ح٢.

جيد للصدر والرئة، رديء للمعدة عسر الهضم، زعم قوم أنه نافع لوجع الكلية والمثانة.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال المسيح: العناب حار رطب في وسط الأولى، والحرارة فيه أغلب من الرطوبة، ويولد خلطاً محموداً إذا أكل أو شرب ماؤه، ويسكن حدة الدم وحرافته، وهو نافع من السعال والربو ووجع الكليتين والمثانة ووجع الصدر، والمختار منه ما عظم حبه، وإن أكل قبل الطعام فهو أجود.

قال الإسرائيلي: رطبه يتولد عنه دم بلغمي ورطبه أفضل من يابسه إلا في الصدر والرئة، وإذا كان نضيجاً لين الطبيعة، ولا سيما اليابس منه، وإذا كان غضاً عفصاً حبس الطبيعة وسكن هيجان الدم وحدته، وليس يمسكن للدم الغالب عليه الرطوبة.

قال غيره: لقد جربته مراراً في السعال اليابس، وفي خشونة الحلق نقوعاً ومطبوخاً فوجدته ينفع منهما نفعاً ظاهراً وفيه تطفئة لنوع من البثور أيضاً، فقد جربته فيها بأن كنت أسقي ماءه مع شراب السكنجبين، وأجعل الغذاء منه مع العدس المصفى منه فينفع من ذلك نفعاً بيناً، وفي مدّة قريبة.

قال الرازي: جيد للحق والصدر.

قال الشريف: إذا جفف ورقه وسحق ونخل ونثر على الأكلة نفع من ذلك نفعاً بيناً لا يبلغه في ذلك دواء، وينبغي أن يتقدم بأن يطلي على الأكلة بريشة بعسل خاثر.

وإذا طبخ ورقه بماء صفي وشرب من طبيخه خمسة أيام بسكر كل يوم نصف رطل فإنه يذهب الحكة عن البدن مجرب، وإذا طحن نواه وصنع منه سويق وشرب بماء بارد أمسك الطبيعة وعقل البطن، وإذا طحن بجملته كان نافعاً من قرحة الأمعاء.

الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: العناب يلين خشونة الصدر، وهو يسير الغذاء، بطيء الانحدار. ولم يذكر جالينوس في العناب شيئاً غير ذلك، ولا القدماء في تطفئة الدم شيئاً، لكن التجربة تشهد بذلك. وهو يطفىء، ويبرد، ويسكن ثائرة الدم على حلاوته، ولا سيما إذا طبخ مع العدس وشرب ماؤه. والإكثار منه ينفخ، ويمدد البطن، وهو يقلل المني، ويضعف الإنعاظ.

تذكرة أولي الألباب: رطب في الأولى، ينفع من خشونة الحلق والصدر والسعال

واللهيب والعطش وغلبة الدم وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة، وأورام المعدة، وأمراض السفل كلها، والمقعدة، وإن دق ورقه ونثر على القروح الساعية والحمرة والنملة والأواكل بعد الطلي بالعسل أبرأها، وإن طبخ حتى ينضج وشرب من مائه نصف رطل أبرأ من الحكة. قال في ما لا يسع الطبيب جهله: إن ذلك مجرب، وكذا قال: لأن سحيق نواه يقطع الإسهال.

العناب في الطب الحديث

العناب هو أحد الثمار الصدرية المرموقة، وهو يماثل البلح والتين في خصائصه وصفاته، ويمكن استعماله في حالة الإصابة بالسعال أو القشع، وذلك بغلي خمسين غراماً من ثماره في ليتر ماء ثم تصفى ويشرب منقوعها على دفعات.

ووصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً للأمراض الحلق، ومسكن ومهدىء، ومكافح للسعال، ونافع للصدر. وتصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية، ومطبوخات مرخية مدرة للبول ومسهلة كما تستحضر منه خلاصة قابضة، وعصارته تلطف حموضة الدم، وينفع في الربو، ووجع المثانة والكليتين.

اللبان[1]

قال أمير المؤمنين(ع): مضغ اللبان يشد الأضراس، وينقي البلغم، ويذهب بريح الفم[2].

وقال(ع): مضغ اللبان يذيب البلغم[3].

في وصايا النبي(ص) لعلي(ع): يا علي: ثلاث يزدن في الحفظ ويذهبن السقم: اللبان والسواك وقراءة القرآن[4].

اللبان في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

قال النبي(ص): أطعموا نسائكم الحوامل اللبان، فإنه يزيد في عقل الصبي[5].

وعن الرضا (ع) قال: استكثروا من اللبان واستبقوه وامضغوه وأحبه إليَّ المضغ، فإنه ينزف بلغم المعدة، وينظفها، ويشد العقل، ويمرىء الطعام[6].

وعن الرضا(ع) قال: أطعموا حبالاكم اللبان فإنه يكن في بطنها غلام خرج ذكي القلب، عالماً شجاعاً، وإن تكن جارية حسن خلقها وخلقتها، وعظمت عجيزتها، وحظيت عند زوجها[7].

---

(١) اللبان: هو الكندر بالفارسية، واللبان (بالعربية).

(٢) الخصال ص ١٥٣ ح٥. وتحف العقول ص ١٠١. ومكارم الأخلاق ص ٤٢٣ ح٣.

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٤٣ ضمن ح٢.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٤٣ ح٣.

(٥) مكارم الأخلاق ص ٤٢٣ ح١. والفردوس بمأثور الخطاب ح١ ص ١٠١ ح٣٣١.

(٦) مكارم الأخلاق ص ٤٢٣ ـ ٤٢٤ ح٤.

(٧) مكارم الأخلاق ص ٤٢٤ باب مضغ اللبان، ح٥.

اللبان في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: أجود أنواع اللبان (الكندر) الذكر الأبيض المدحرج الدبقي الباطن والذهبي المكسر.

قشاره مجفف في الثانية، وهو أبرد يسيراً من الكندر، والكندر حار في الثانية مجفف في الأولى، وقشره مجفف في حدود الثالثة.

ليس له تجفيف قوي ولا قبض إلا ضعيف، والتجفيف لقشاره، وفيه إنضاج، وليس في قشره، ولا حدة في قشاره، ولا لذع للحم، حابس للدم، والاستكثار منه يحرق الدم.

يجعل مع العسل على الداحس فيذهب، وقشوره جيدة لآثار القروح، وتنفع مع الخل والزيت لطوخاً من الوجع المسمى مركبا، وهو وجع يعرض في البدن كثآليل مع شيء كدبيب النمل.

مدمل جداً خصوصاً للجراحات الطرية، ويمنع الخبيثة من الانتشار، ينفع الذهن ويقويه. ومن الناس من يأمر بإدمان شرب نقيعه على الريق، والاستكثار منه مصدع، ويغسل به الرأس، وربما خلط بالنطرون، فينقي الحزاز، ويجفف قروحه، ويقطر في الأذن الوجعة بالشراب.

يدمل قروح العين ويملؤها، وينضج الورم المزمن فيها. ودخانه ينفع من الورم الحار، ويقطع سيلان رطوبات العين، ويدمل القروح الرديئة، وينقى القرنية في المدة التي تحت القرنية، وهو من كبار الأدوية للظفرة الأحمر المزمن، وينفع من السرطان في العين.

يحبس القيء، وقشاره يقوي المعدة ويشدها، وهو أشد تسخيناً، وأنفع في الهضم، والقشار أجمع للمعدة المسترخية.

يحبس الخلقة والذرب ونزف الدم من الرحم والمقعدة، وينفع من دوسنطاريا، ويمنع انتشار القروح الخبيثة في المقعدة إذا اتخذت منه فتيلة. ينفع في الحميات البلغمية.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ابن سمحون: الكندر هو بالفارسية اللبان بالعربية.

قال الأصمعي: ثلاثة أشياء لا تكون إلا باليمن وقد ملأت الأرض: الورس، واللبان، والعصب يعني برود اليمن.

قال أبو حنيفة: أخبرني أعرابي من أهل عمان أنه قال: اللبان لا يكون إلا بالشجر شجر عمان، وهي شجرة مشوكة لا تسمو أكثر من ذراعين، ولا تنبت إلا بالجبال، وعلكه الذي يمضغ يسمى الكندر.

قال جالينوس: الكندر ينضج ويحلل من غير أن يقبض.

قال ديسقوريدوس: الكندر يقبض ويسخن ويجلو ظلمة البصر ويملأ القروح العميقة ويدملها ويلزق الجراحات الطرية بدمها، ويقطع نزف الدم من أي موضع كان، ونزف الدم من حجب الدماغ، إذا خلط بالعسل أبرأ حرق النار والداحس، وإذا خلط بالزفت أبرأ شدخ الأذان.

قال أبو جريح: يحرق الدم والبلغم، وينشف رطوبات الصدر، ويقوي المعدة الضعيفة ويسخنها والكبد والمعي إذا بردتا، وإن أنقع منه مثقال في ماء وشرب كل يوم نفع المبلغمين وزاد في الحفظ وجلا الذهن، وذهب بكثرة النسيان، غير أنه يحدث لشاربه إذا أكثر منه صداعاً.

قال الفارسي: الكندر يهضم الطعام ويطرد الريح وهو جيد اللحمي.

قال حكيم بن حنين: قال جالينوس: إذا كحلت به العين التي فيها دم محتقن نفع من ذلك وحلله.

قال الرازي: الكندر يقطع الخلقة والقيء وربما أحدث وسواساً وينفع من الخفقان.

قال الدمشقي: ينفع من قذف الدم ونزفه ووجع المعدة واستطلاق البطن، ويجلو القروح الكائنة في العينين.

قال البصري: الكندر يأكل البلغم ويذهب بحديث النفس، ويزيد في الذهن ويذكيه.

قال المجوسي: الكندر إذا مضغ جذب الرطوبات والبلغم من الرأس، وإذا سقي أصحاب الزحير مع شيء من النانخواه نفعهم.

قال إسحاق بن عمران: إذا مضغ الكندر مع صعتر فارسي[1]، أو ربيب الخل جلب البلغم وينفع من المثقال اللسان.

---

(١) صعتر فارسي: حبق ـ فوتنج ـ فودنج ـ بقلة العدس ـ غاغة (بلغة عمان) ـ عليخن (يونانية) ـ بلا فلية(مصر). (معجم أسماء النبات).

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: الكندر مقو للروح الذي في القلب والذي في الدماغ فهو لذلك نافع من البلادة والنسيان.

قال في كتاب حيلة البرء: قشور الكندر تقبض وتجفف تجفيفاً شديداً، وبهذا السبب صرنا نستعمله في انبثاق الدم اليسير محرقاً كما أنا نستعمله في انبثاق الدم الشديد محرقاً في ذلك الوقت، وأيضاً نستعمله وحده مدقوقاً منخولاً، وقد يسحق حتى يصير كالغبار.

قال الدمشقي: قشور الكندر قوي القبض واليبس وينفع من نزف الدم وقروح الأمعاء، وإذا وضع كالمرهم يحبس البطن ويجفف القروح.

تذكرة داود الأنطاكي: هو حار في الثالثة أو الثانية يابس فيها أو هو رطب يحبس الدم خصوصاً قشره، ويجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم وخصوصاً من الرأس مع المصطكي، ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الصمغ، وضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبات الرأس والنسيان وسوء الفهم بالعسل أو السكر قطوراً ويجلو القوابي ونحوها بالخل ضماداً، ويخرج ما في العظام من برد مزمن إذا شرب بالزيت والعسل ومسك عن الماء، والبياض والأورام مع الزفت، وقروح الصدر ونحو القوابي والثآليل بالنطرون، والتمدد والخدر بالخل، والداحس بالعسل، وجميع الصلابات بالشحوم، ومن الزحير بالنانخواه، وسائر أمراض البلغم بالماء، وتحليل كل صلابه بالشيرج وأمراض الأذن بالزيت مطلقاً والبياض والجرب والظلمة والحكة وجمود الدم كحلاً خصوصاً بالعسل، وكذا الدمعة والغلظ والسلاق وجروح العين سيما دخانه المجتمع في النحاس، ويزيل القروح كلها باطنة كانت أو ظاهرة شرباً وطلاء، والخلفة والغثيان والقيء والخناق والربو بالصمغ، وثقل اللسان بزبيب الجبل[1] والصعتر، والدم المنبعث مطلقاً وضعف الباه بالنيمبرشت مجرب.

اللبان في الطب الحديث

يحتوي لبان الذكر على زيوت طيارة (٣ ـ ٨٪) مكونة من بيتين، وثنائي بنتين، وعلى نسبة مرتفعة من المواد الراتينجية (٦٠٪) وصمغ أرابين (٢٠٪)، وبازورين (٦ ـ ٨٪)، ومواد ذات طعم مر، ويستعمل بخور، ومثبت في الروائح العطرية.

---

(١) زبيب الجبل: هو نبات يسمى أيضاً حب الرأس وزبيب بري وعاثق جبلي.



البنفسج

قال أمير المؤمنين(ع): أكسروا حرّ الحمى بالبنفسج والماء البارد فإن حرها من فيح جهنم[1].

وقال(ع): استعطوا بالبنفسج فإن رسول الله(ص) قال: لو علم الناس ما في البنفسج لحسوه حسواً[2].

البنفسج في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن أبي عبدالله (ع) قال: دهن البنفسج يرزن الدماغ[3].

عن سهل، عن علي بن أسباط، رفعه قال: دهن الحاجبين بالبنفسج، فإنه يذهب بالصداع[4].

البنفسج في الطب القديم

القانون في الطب: بارد رطب في الأولى، وقال قوم: أنه حار في الأولى، ولا شك في برد ورقه. قيل أنه يولد دماً معتدلاً، يسكن الأورام الحارة ضماداً مع سويق الشعير كذلك ورقه.

---

(١) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٢١ ح٢.
(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٢١ ح٣.
(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٢٣ ح٨.
(٤) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٢٣ ح٩

دهن البنفسج طلاء جيد للجرب، يسكن الصداع الدموي شماً وطلاءً، ينفع من الرمد الحار طلاء وشرباً، ينفع من السعال الحار، ويلين الصدر، وخاصة المربى منه بالسكر. وشرابه نافع من ذات الجنب والرئة. شرابه ينفع من وجع الكلي ويدر، ويابسه يسهل الصفراء، وشرابه أيضاً يلين الطبيعة برفق، وهو ينفع من نتوء المقعدة.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: ورق هذا النبات جوهره جوهر مائي بارد قليلاً، ولذلك صار متى صنع ورقه كالضماد إما مفرداً وإما مع دقيق الشعير سكن الأورام الحارة وقد يوضع أيضاً على فم المعدة إذا كان فيه لهيب وعلى العين أيضاً.

قال ديسقوريدوس: ورق هذا النبات إذا تضمد به وحده أو مع السويق يبرد، وينفع من التهاب المعدة والأورام الحارة العارضة في العين وسائر الأورام الحارة ونتوء المقعدة، وقد يقال أن زهره إذا شرب بالماء نفع من الخناق والصرع العارض للصبيان، وهو المسمى أم الصبيان.

قال المسيح: الرطب منه من البرودة في أواخر الأولى، وفي الرطوبة في الثانية، وفيه لطافة يسيرة بها يحلل الأورام، وينفع من السعال العارض من الحرارة وينوم نوماً معتدلاً، ويسكن الصداع العارض من المرة الصفراء والدم الحريف إذا شرب وإذا شم، واليابس يسهل المرة الصفراء المحتبسة في المعدة والمعي.

قال حبيش: الرطب إن ضمد به الرأس والجبين سكن الصداع الذي يكون من الحرارة، وإذا يبس نقصت رطوبته، وإن شرب مع السكر أسهل الطبيعة إسهالاً واسعاً غير أنه إن طبخ وأخذ ماؤه سهل انحداره ونزوله.

قال إسحاق بن عمران: زهر البنفسج إذا طبخ مع البابونج وصب ماؤه على الرأس نفع من الصداع المتولد من الحرارة، وينفع من كل حر ويبس يعرض للرأس، وفي أعضاء البدن.

التجربتين: زهره ينقي المعدة ونواحيها من الأخلاط الصفراوية، وإذا تمادى الإطلاق الصفراوي وكان معه لذع واستف من زهره أربعة دراهم مسحوقاً يومين أو ثلاثة أحدر بقية ذلك الخلط اللذاع وقطع الإسهال، وينفع من وجع الأسفل وشقاقه وأورامه منفعة بالغة جداً ضماداً وحده أو مع ما يشبهه، وينفع من حرقة المثانة.

قال المسيح: إذا ربب البنفسج بالسكر نفع من السعال العارض من الحرارة.

قال الرازي: المربى منه يلين الحلق والبطن غير أنه يرخي المعدة ويسقط الشهوة.

قال التميمي: إذا شرب البنفسج اليابس ربما قبض على القلب وأغرق النفس وأحدث كرباً، وله بشاعة يسيرة في طعمه تمنع كثيراً من الناس من شربه، وربما يثقل في المعدة ويربو فيها وفي الأمعاء، ويحدث كرباً ولا ينحل سريعاً لا سيما لمن كانت له حمى حادة.

قال الشريف: ورق البنفسج جيد للجرب الصفراوي والدموي وزهره ينفع الزكام والنزلات النازلة إلى الصدر.

قال عبدالله بن العشاب: جربت منه أن ورقه الغض إذا دق وعصر ماؤه وخلط بالسكر وشربه الصبي الذي تبرز مقعدته نفعه نفعاً بيناً.

تذكرة أولي الألباب: بارد رطب في الثانية أو الثالثة أو الأولى أوحار فيها، ينفع من الصداع الحار، والنزلات، والأورام، وأوجاع الصدر، والسعال والمقعدة والكبد، والطحال، والكلى، والمثانة، وبروز المقعدة، والصرع والخناق شرباً ونطولاً وضماداً، ويدفع القيء ويخرج الصفراء ويسكن اللهيب، والعطش، والخفقان، والغثي، والحميات بماء الشعير والإجاص، وورقه يقطع الحكة والجرب، ودهنه ضماداً ينفع من الشقوق خصوصاً بالمصطكي، وشرابه يلين الصدر ويدفع الربو.

البنفسج في الطب الحديث

يحتوي النبات بكاملة من جذر وساق وأوراق على زيت عطري، ويحوي على مركب أساسي هو الأيرون، الأزهار تحتوي على صبغات عضوية فيوروبين، والجذور تحوي على غليكوسيد الأيزوبرين، وصابونيات وحمض نتروبروبنيك ـ غليكوزيد غلتورين، وبتحلله ينتج حامض الساليسيك الميتلي وقليل من القلويدات، تستعمل الأوراق كمقيئة ومسهلة وطاردة للبلغم وملينة ومعرقة، وتستخدم خارجاً لعلاج الحروق البسيطة من الدرجة الثانية والثالثة. الجذور ملينة مقشعة ومعرقة في حال إستخدامه بجرعة بسيطة، ويصبح مقيء في حال جرعة كبيرة.

ويستخدم البنفسج في حالات التهاب الشعب التنفسية، والسعال، التهاب القناة

الهضمية والطرق البولية والقرحات المعدية.

المواد الفعالة في النبات الصابونين، وقليل من مركبات ساليسيلات الميتايل - وتحتوي الأزهار على زيوت عطرية طيارة من الأتير الميتلي لحمض الصفصاف، وعلى كاروتينوئيدات منها كاروتين B وفيروكسانتين وأوركسانتين بالإضافة إلى فيتامين C وفيولانين، ومواد لعابة وعفص.

في الطب الحديث يوصف زهر البنفسج شرباً كالشاي بنسبة عشرة غرامات في لتر ماء، فيفيد ضد السعال والرشوحات، ويستعمل الزهر كمهدىء لآلام الالتهابات بشكل لبخات. وتمزج زهوره مع السكر وتجفف لاستعماله في معالجة السعال والإمساك، كما أن جذوره تفيد في مكافحة الإمساك. ويضع من زهور البنفسج شراب مقو ومدر خفيف للبول، كما يفيد مغليه ضد الزحار، «الزنتارية» وانحباس البول، كما أن منقوع زهوره يفيد في أمراض الجلد، وهو منق وملين ومعرق، وجذوره يحضر منها شراب مقيء، وتجفف الزهور ويشرب منقوعها أو مغليها لتهدئة الأعصاب. وفي حالات الصرع وتدخل زهرة البنفسج، في أيامنا، في تركيب الشراب الشعبي المستخرج من «الأزهار الأربعة النافعة للصدر»، وهي تسكن التهيج، وتسهل إخراج المخاط والبلغم.

تحتوي النبتة كلها حمض الساليسيليل، وهو أحد الأقارب المقربين من الأسبيرين.

الأوراق والأزهار بها مادة (سابانين) (Sapanin) منقوع الأزهار يستعمل كدهان لشفاء بعض الأمراض الجلدية، تحتوي بذور النبات على مادة مقيئة ويحضر منها شراب لهذا الغرض. وتحتوي الأزهار والأوراق على زيت طيار يستخلص منها بالبنزين أو بالكلوروفوم أو بالإثير. يشفي الصداع والاختناق شماً ودهانا بزيته، يسكن الأورام ضماداً مع دقيق الشعير، وتشفي الأوراق ضماداً مرض الجرب الجلدي.

زيت البنفسج يشفي ضيق التنفس والربو شرباً، بجرعات محسوبة، مسكن للآلام المعوية، والنزلات وآلام الصدر، والكبد، والطحال والكلى والمثانة، والبواسير، وبعض حالات الصرع، مدر للصفراء، مسكن للعطش، ومقو للقلب، شرابه يلين الصدر، والزهور تقاوم تأثير السموم شرباً.

وأوراق البنفسج مسهلة خفيفة ومدرة للبول، يكثر استعمالها، خارجياً، لإزالة الاحتقان.

أما البنفسجة فهي علاج لعسر الهضم، أو في حال الخشية من تسمم غذائي، لتخليص المعدة من محتوياته.

وصفات من البنفسج

ـ ينقع مقدار يتراوح بين ٣٠ غراماً و٥٠ غراماً من أزهار البنفسج في كل لتر ماء مُغْلَى، لتوه. ويستخدم هذا المستخرج لعلاج السعال، ويؤخذ خلال اليوم.

ـ ينقع مقدار ١٠٠ غرام من أزهار البنفسج الجافة، في كل لتر ماء مغلي، لتوه، خلال الليل كله، مع تغطية الإناء ثم يصفى المستخرج، ويضاف إليه كيلو غرام واحد من السكر، ويحول إلى شراب يؤخذ منه مقدار ٤ ملاعق كبيرة، أو ٥ ملاعق كبيرة يومياً، وهذا الشراب مسهل، كذلك.

ـ لبخات الأوراق المطحونة: وهي تستعمل لعلاج الشقيقة (صداع نصف الرأس)، وأورام الثدي الحميدة، والجروح، والندوب، والقروح.

ـ ينقع مقدار ٣٠ غراماً من أوراق البنفسج في كل لتر ماء مغلي، لتوه، ويستعمل هذا المستخرج مدراً للبول، ومسهلاً خفيفاً.

أما لبخات الجذور والأوراق المهروسة المغلاة في الخل (بمعدل ١٠٠ غرام في كل لتر)، فهي تستعمل لعلاج الآلام النقرسية، والروماتيزم.

ـ خارجياً: يستعمل مغلى العشبة بشكل كمادات لعلاج التسلخات الجلدية عند الأطفال، وتستعمل الأوراق في الحمامات في حالات الأكزما وداء الخنازير والحكة. كما يفيد منقوعه في علاج أمراض المفاصل المزمن والروماتيزم والعصابات، ويستعمل عصير العشبة لتنقية الدم وكمادة معرقة ومدرة للبول، حيث يعطي منه ٥ غ في فنجان صغير من الماء قبل الأكل ويشرب من المغلي نحو ١ ـ ٢ فنجان يومياً مع ملاحظة أن زيادة الجرعة تسبب القيء.

الحرمل

عن علي(ع)، أنه قال: في أصل الحرمل نشرة[1]، وفي فرعها شفاء من اثنين وسبعين داء[2].

الحرمل في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن النبي(ص) قال: من شرب الحرمل أربعين صباحاً كلّ يوم مثقالاً لاستنار الحكمة في قلبه، وعوفي من اثنين وسبعين داء أهونه الجذام[3].

شكى عمرو الأفرق إلى الباقر(ع) تقطير البول، فقال: خذ الحرمل واغسله بالماء البارد ست مرات وبالماء الحار مرة واحدة، ثم يجفف في الظل، ثم يلت بدهن[4] حل خالص، ثم يستف على الريق سفاً، فإنه يقطع التقطير بإذن الله تعالى[5].

الحرمل في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: مقطع ملطف، جيد لوجع المفاصل وتطلى به قوة مسكرة.

---

(١) النشرة: قال الجوهري: النشرة هي كالتعويذ والرقية. وقال في النهاية: النشرة ـ بالضم: ضرب من الرقية والعلاج، يعالج به من كان يظن أن به مساً من الجن، سميت نشرة لأنه ينشر بها عنه ما خامره من الداء، أي يكشف ويزال.

(٢) دعائم الإسلام ج٢ ص ١٥٠ ح٥٣٥ والجعفريات ص ٢٤٤. والمستدرك ج١٦ ص ٤٦٠ ح٧ ـ ٨.

(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٣٥ ح٥.

(٤) **دهن الحل**: هو دهن السمسم.

(٥) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٨٨ ح١.

يغني بقوة، يدر البول والطمث بقوة شرباً وطلاء، وينفع أيضاً من القولنج شرباً وطلاءً.

ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: قوته لطيفة حارة في الدرجة الثالثة، ولذلك صار يقطع الأخلاط الغليظة اللزجة ويخرجها بالبول.

قال المسيح: يخرج حب القرع وينفع من القولنج وعرق النسا ووجع الورك إذا نطل بمائه ويجلو ما في الصدر والرئة من البلغم اللزج ويحلل الرياح العارضة في الأمعاء.

قال عيسى بن ماسة: وأما نحن ببيمارستان مرو فإنا نستعمله في إخراج السوداء وأنواع البلغم بالإسهال وهو غاية من الغايات للداء الذي يعتري المصروعين.

قال علي بن رزين: نافع من برد الدماغ والبدن.

قال الرازي: الحرمل يسدد ويصدع ويدر الطمث والبول.

قال بعض الأطباء: نقيعه جيد للسوداء يحللها ويصفي الدم منها ويلين الطبيعة.

قال إسحاق بن عمران: إن أخذ منه وجعل في قدر مع ثلاثين رطلاً من الشراب وطُبِخَ حتى يذهب ربعه ثم يسقى المصروع منه كل يوم عشرة دراهم نفع من الصرع ويسقى منه المرأة التي قد حملت مرة ثم انقطع الحمل ثلاثة أيام متوالية فينفعها وعلامة انتفاعها به أن تتقيأ.

قال مجهول: يصفي اللون ويحرك إلى الجماع ويسمن ويدر الطمث والبول بقوة.

قال ابن واقد: ينفع أصحاب العشق بإسكاره وتنويمه لهم.

قال غيره: إذا استف منه وزن مثقال ونصف غير مسحوق اثنتي عشرة ليلة شفى وجع عرق النسا مجرب.

تذكرة أولي الألباب: هو حار في آخر الثانية يابس في الثالثة، يذهب الباردين وأمراضهما كالصداع والفالج واللقوة والخدر والكزاز وعرق النسا والجنون ونحوه والصرع ووجع الوركين والمغص والإعياء والقولنج واليرقان والسدد والإستسقاء والنسيان ويحسن الألوان ويزيل الترهل والتهيج شرباً وطلاء، وإذا غسل بالماء العذب ثم سحق وضرب بالماء الحار والشيرج والعسل وشرب نقى المعدة والصدر والرأس وأعالي البدن من البلغم واللزوجات الخبيثة بالقيء تنقية لا يعدله فيها غيره، وإن طبخ بالعصير أو الشراب وشرب

ثلاثين يوماً أبرأ من الصداع العتيق والصرع المزمن وأعاد الحبل بعد منعه، وعلامة صلاحه القيء آخراً.

وإذا شرب اثني عشر يوماً متوالية قطع عرق النسا، وإذا تسعط بعصارته أو ما طبخ فيه نقى حمرة العين وقطع النوازل.

وإذا غلي في ماء الفجل والزيت وقطر أزال الصمم ودوى الأذن وقوى السمع، ويجلو البياض كحلاً والرمد ووجع الأسنان بخوراً.

الحرمل في الطب الحديث

يحوي المجموع الخضري لنبات الحرمل، وخاصة النموات الحديثة على أربعة قلويدات هي الهارمين Harmine الهارمالين Harmaline الهارمان Harmane والبيغانين Peganin، كما تعتبر البذور غنية بالقوليدات ونسبتها وسطياً ٣٪ ويشكل الهارمين منها ٣٠٪ وتحتوي بذور الحرمل على قلويدات بنسبة ٤ ـ ٦٪ من وزن البذور. حيث أن مغلي هذه العشبة أو منقوعها بالماء بعد هرسها يستخدم في حالات التهاب الحلق والحنجرة على شكل غرغرة، كما يضاف العشب للحمامات لمعالجة الروماتيزم وأمراض الجلد، يستخدم الهارمين بشكل كلورهيدرات داخلاً أو تحت الجلد في حالة الشلل الاهتزازي والتهاب الدماغ حيث يعمل الهارمين على تحريض الجملة العصبية المركزية، وخاصة المراكز المحركة في قشرة الدماغ مما يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية المحيطية وارتخاء العضلات.

أما تأثير البيغانين مسكناً للسعال، كما تستعمل الأوراق لعلاج الربو والنبات سام لذلك يجب الانتباه للكميات المستعملة وهي ملعقة شاي من العشب في كأس ماء، ثم تغلى ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات يومياً.

الاستعمال الطبي

أ ـ خارجياً: يستعمل مغلي ومنقوع العشب بشكل غرغرة في حالات التهاب الحلق والحنجرة ويضاف العشب للحمامات في معالجه الروماتيزم ومختلف أمراض الجلد.

ب ـ داخلياً: يستعمل مستحضر الهارمين في داء باركنسون وفي حالة الشلل

الاهتزازي والتهاب الدماغ حيث يحرض الجملة العصبية المركزية خاصة المراكز المحركة في قشرة الدماغ مما يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية المحيطة وارتخاء العضلات فيسرع التنفس ويخفض ضغط الدم.

ويستعمل مسحوق البذور في العلاج من الديدان الشريطية حيث تؤثر قلويدات الحرمل على هذه الديدان إذ تشلها وتفقدها القدرة على الحركة مما يسهل التخلص منها، كما يؤثر على الكائنات الدقيقة إضافة إلى بذور الحرمل تستعمل في علاج الملاريا المزمنة وليس الملاريا الحادة، كما تستعمل في الطب الشعبي لإدرار الحليب، وفي تقوية الناحية الجنسية.

الخطمي[1]

قال أمير المؤمنين(ع): غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن وينقي الأقذار[2].

ومن طب الائمة: قال أمير المؤمنين(ع) في وصيته لأصحابه: غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن وينقي الدواب[3].

الخطمي في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن أبي عبدالله(ع) قال: غسل الرأس بالخطمي أمان من الصداع، وبراءة من الفقر، وطهور للرأس من الحزازة[4].

وعن أبي عبدالله(ع) قال: غسل الرأس بالخطمي ينقي الفقر، ويزيد في الرزق، وقال: هو نشرة[5].

قال الصادق(ع): غسل الرأس بالخطمي في كل جمعة أمان من البرص والجنون[6].

---

(١) **الخطمي**: هو نبات الغسول وغسل وورد الزينة.

(٢) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٧ ح٨.

(٣) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٧ ـ ٨٨ ح٨.

(٤) ثواب الأعمال ص ١٩. وبحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٦ ح١.

والحزازة: الهبرية في الرأس، وهي القشرة التي تتساقط.

(٥) ثواب الأعمال ص ١٩. وبحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٦ ح٢.

(٦) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٧ ح٨.

كتاب زيد النرسي: قال: سمعت أبا الحسن(ع) يقول: غسل الرأس بالخطمي يوم الجمعة من السنة، يدرّ الرزق، ويصرف الفقر، ويحسن الشعر والبشر، وهو أمان من الصداع[1].

الخطمي في الطب القديم

ابن سينا في القانون في الطب: حار باعتدال، فيه تليين وإرخاء وتحليل، وبزره وأصله في قوته، وأقوى وأكثر تجفيفاً وألطف.

يطلى به على البهق بالخل، ويجلس في الشمس، وبزره أقوى في ذلك يلين الأورام ويمنعها، ويحلل الدموية، وينضج الدماميل، وينفع من الأورام النفخية، ومن الخنازير، ويحتمل مع صمغ البطم لصلابة الرحم يسكن وجع المفاصل، وخصوصاً مع شحم الأوز، وينفع من عرق النسا ومن الارتعاش وشدخ أوساط العضل، وتمدد الأعصاب. إذا ضمد به نفع من الأورام التي تكون في غدد الأذن.

يحلل التهيج والنفخة التي تكون في الأجفان، بزره نافع من السعال الحار، ويسهل النفث، ويمنع نفث الدم لقوة قابضة فيه، وينفع ورقه من أورام الثدي، ويقع في ضمادات ذات الجنب والرئة.

صمغه يسكن العطش، طبيخ أصوله ينفع إذا شرب من حرقة البول، ومن حرقة المعي أيضاً، وأورام المقعدة، وكذلك ورقه، وكذلك من الإسهال الرديء، ويحتمل بزره مع صمغ البطم لصلابة الرحم وانضمامه وكذلك طبيخه وحده، وينقي النفاس، وطبيخ أصله إذا أسقي بالشراب نفع من عسر البول، ومن الحصاة، وخصوصاً بزره وصمغه يحبس البطن.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: هذا النبات يحلل ويرخي ويمنع من حدوث الأورام ويسكن الوجع، وينضج الجراحات العسرة الإندمال والنضج، وأصله أيضاً وبزره يفعلان ما يفعل ورقه وقضبانه ما دام طرياً إلا أنها ألطف وأكثر تجفيفاً وأكثر جلاء حتى إنهما يشفيان البهق، وبزره يفتت الحصاة المتولدة في الكليتين، والماء الذي يطبخ فيه الخطمي ينفع من قروح الأمعاء، ومن نفث الدم، ومن استطلاق البطن من طريق أن فيه قوة قابضة.

---

(١) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٨ ح٩.

قال ديسقوريدوس: أصله إذا طبخ بالشراب وشرب نفع من عسر البول والحصا والفضول الفجة الغليظة وعرق النسا وقرحة الأمعاء والارتعاش وشدخ أوساط العضل، وإذا طبخ بالخل وتمضمض به سكن وجع الأسنان، وبزره طرياً كان أو يابساً إذا سحق وخلط بالخل وتلطخ به في الشمس قلع البهق، وإن خلط بالزيت والخل وتلطخ به منع من مضرة ذوات السموم.

قال الرازي: الخطمي حار باعتدال.

التجربتين: إذا استخرج لعابه بالماء الحار وسقي بالفانيذ[1] والسكر نفع من السعال الحار السبب.

ولحاء أصله إذا طبخ بالماء لين الأعضاء الصلبة والمفاصل المتحجرة، وورقه إذا طبخ وعرك بالسمن أنضج الأورام الحارة.

قال الشريف: لعابه إذا استخرج بالماء الحار ينفع المقعدين والعقم من النساء.

قال إسحاق بن عمران: إذا يبس ورق الخطمي ودق وغسل به الرأس واللحى نقاها وغسلها.

قال ابن الجزار: إن أخذ من دقيق نوى التمر جزءان، ومن بزر الخطمي جزء مسحوق يعجن الجميع بخل ويضمد به الأورام المتولدة في المذاكير الذي يقال إنها قد أعيت الأطباء والمعالجين حللها.

الخطمي في الطب الحديث

المادة الفعالة في نبات الخطمية تتراوح نسبتها بين ٥ ـ ٢٥٪ من المركب الكربوهيدراتي المعقد والمعروف باسم الميوسيلاج، وتتركز كميته في الجذور (٢٢٪) ثم الأزهار (٢٪) والأوراق (٣,٦٪).

وتزداد كمية الميوسيلاج في الأوراق والجذور في عمر النبات، وتبلغ أقصى قيمة عند بدء التزهير وتكوين الأزهار.

---

(١) الفانيذ: هو نوع من أنواع السكر التي من جملتها «السكرطبرزد، سكر العُشَر، سكر الفانيذ وغيرها.

تحتوي أزهار الخطمية على مواد لعابية بنسبة عالية تصل إلى ٣٥٪ ونشا وسكريات حماسية وسداسية ومواد بكتينية، وتاتينات وآثار من زيت عطري طيار بالإضافة لاحتوائها على مالفاسين، واسباراجين، وهيبيسين، ومالفادين، ومالفليدول، ومالفين.

تحتوي الجذور على مواد لعابية ونشاء ٢٧٪، والمواد اللعابية تتكون من سكاكر خماسية وسداسية تعطي بالإماهة البنتوز والغاكتوز والديكستروز، يستخدم في العلاج مسحوق الجذور والأزهار، وذلك منقوع في الماء المغلي المبرد، يفيد في علاج التهاب الأوعية المخاطية لدى الأطفال، وفي حالات السعال والسعال الديكي والتهابات الرئة والربو، كذلك في حالات إلتهاب المثانة وحالات القرحة المعدية والإثني عشرية والتهابات الكلية، وهذا التأثير العلاجي يعود للمواد اللعابية. والنبتة بكاملها مخاطية، وهذا الأمر هو الذي يمنحها مزاياها العلاجية. فهي مسكِّنة وملطِّفة. وقد عرفت خصائصها العلاجية واستخدمت منذ عصر اليونان القديمة، وخاصة فاعليتها في علاج السعال.

ويستعمل الخطمي، يومياً، كلما دعت الحاجة إلى تهدئة التهيجات والالتهابات في الحلق، والمجاري التنفسية، والمثانة، والأمعاء، ثم الإمساك.

وفي مجال الاستعمال الخارجي فإن الخطمي مفيد لعلاج كل الالتهابات تستخدم جميع أجزاء النبات لعمل منقوعات ومطبوخات وضمادات، تشفى التهابات الفم واللثة والحلق كمسكن وملطف. تصنع منه حقنا شرجية لعلاج النزلات المعوية الحادة. توضع قطوراً في الأذن كغسيل منظف لالتهاباتها، ومضغ الأطفال لأوراقها الجافة تخفف من آلام التسنين لديهم. ويشفى البهاق دهاناً مع الجلوس في الشمس، ومغلى الأوراق مضمضة تشفى خراج الأسنان.

استعمال الخطمي الطبي

أ ـ خارجياً: يستعمل مغلي الخطمية بشكل كمادات لعلاج الالتهابات الجلدية، وفي حالة توريم الأصابع وتثليج أصابع القدمين أو اليدين باللبخات الفاترة أو الساخنة.

وتستعمل في حمامات الأطفال لعلاج الحروق ولتطرية الجلد نظراً لاحتوائها على المواد اللعابية كمواد عطرية وملطفة.

ب ـ داخلياً: يستعمل مغلي الأزهار في المداواة المثلية والتهابات المثانة، وفي

حالات القرحة المعوية والاثني عشر، كما يفيد في حالات التهاب الكلى والجهاز الهضمي: وذلك بغلي ٢ ـ ٣ ملاعق صغيرة من الأزهار الجافة في كأس من الماء ثم تصفى وتحلى بالسكر أو العسل وتشرب ساخنة على دفعتين في الصباح وفي المساء.

الحناء

عن الرضا، عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): الحناء بعد النورة أمان من الجذام والبرص[(١)].

الحناء في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن عبدوس بن ابراهيم رفع الحديث إلى أبي عبدالله(ع) قال: الحناء يذهب بالسهك[(٢)]، ويزيد في ماء الوجه ويطيب النكهة، ويحسن الولد، وقال: من أطلى فتدلك بالحناء من قرنه إلى قدمه نفي عنه الفقر[(٣)].

عن الحسن بن موسى قال: سمعت أبا الحسن(ع) يقول: قال رسول الله(ص): من أطلى واختضب بالحناء أمنه الله من ثلاث خصال: الجذام والبرص والآكلة، إلى طلية مثلها[(٤)].

الحناء في الطب القديم

ابن سينا في القانون: الحناء بارد في الأولى يابس في الثانية.

فيه تحليل وقبض وتجفيف بلا أذى، محلل مفشش مفتح لأفواه العروق. ولدهنه

---

(١) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٩ ح٦.

(٢) السهك: محركة ـ الريح الكريهة تجدها ممن عرق، وخبث رائحة اللحم الخنز، وريح السمك.

(٣) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٩ ـ ٩٠ ح٧.

(٤) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٩٠ ح٨.

قوة مسخنة جداً، طبيخه نافع من الأورام الحارة والبلغمية لتجفيفه، وأورام الأرنبة. طبيخه نافع لحرق النار نطولاً.

ينفع لأوجاع العصب، ويدخل في مراهم الفالج والتمدد، ودهنه يحلل الإعياء ويلين الأعصاب، وينفع من كسر العظام.

يطلى به على الجبهة مع الخل للصداع، وكذلك أيضاً ينفع من قروح الفم والقلاع، موافق لأوجاع الرحم.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: الذي يستعمل من شجرة الحناء هو ورقها وقضبانها خاصة، وقوة هذا الورق وهذه القضبان مركبة لأن فيها قوة محللة اكتسبتها من جوهر فيها مائي حار باعتدال.

وفيها أيضاً قوة قابضة اكتسبتها من جوهر بارد أرضي، ولذلك قد تطبخ بالماء ويصب ذلك الماء الذي تطبخ فيه على المواضع التي تحترق بالنار.

وتستعمل أيضاً في مداواة الأورام الملتهبة ومداواة الجمرة لأنها تجفف بلا لذع، وهي نافعة من القروح التي تكون في الفم من غير سبب من خارج، وخاصة القروح التي تكون من جنس القلاع، وتنفع أيضاً من القلاع نفسه الحادث في أفواه الصبيان.

قال ديسقوريدوس: قوة ورقها قابضة، وكذا إذا مضغ أبرأ من القلاع والقروح التي تكون في الفم التي تسمى الجمر، وإذا تضمد به نفع من الأورام الحارة، وقد يصب طبيخه على حار النار.

زهره إذا سحق وضمد به الجبهة مع الخل سكن الصداع، والمسوح التي تعمل منه مسخنة ملينة للأعصاب.

قال بولس: يخلط مع الأدوية التي تصلح للطحال.

قال عيسى بن ماسه: قوة الحناء من البرودة في الدرجة الأولى، ومن اليبوسة في الدرجة الثانية.

قال ابن رضوان: أخبرني من أثق به أنه شاهد رجلاً تعقفت أظافير أصابع يديه وأنه بذل لمن يبرئه شيئاً كثيراً فلم يجد فوصفت له امرأة أن يشرب عشرة دراهم حناء فلم يجسر أن يشربها فنقعها بماء وشربه فرجعت أظافيره إلى حسنها.

وقال: إنه رأى على المكان أظافيره قد أخذت تنبت من أصولها إلى أن تكامل حسنها.

قال ابن زهر: إذا ألزقت الأظفار بها معجونة تزيد حسنها وتنفعها.

قال الشريف: إذا أنقع ورق الحناء في غمرها ماء عذباً وعصرت وشرب من صفوها عشرين يوماً في كل يوم وزن أربع أواقي سكر أنفع من ابتداء الجذام، ويتغذى عليه بلحوم الخرفان، فإن كمل لأخذ هذا الدواء ٣٧ يوماً ولم يبرأ فاعلم أنه لا يبرأ يفعل ذلك لخاصية فيه، فإذا حملت معجونة بالسمن على بقايا الأورام الحارة التي تؤدي ماء أصفر وتبقي بعض أوجاعها مع حرارة سكنت الأوجاع وجففت المادة وأدملت مجرب.

قال ابن ماسويه: وإذا بدأ الجدري يخرج بصبي وأخضبت أسافل رجليه بحناء معجونة بماء فإنه يؤمن على عينيه أن يخرج فيهما شيء من الجدري وهذا صحيح مجرب.

وقال مجهول: إذا طلي بالحناء على موضع من البدن فيه قشف ويبس أزالهما، وإذا شرب من بزره مثقال مع العسل أو لعق مسحوقاً نفع الدماغ منفعة عظيمة وأزال عنه الأعراض الردية العارضة من الحرارة والرطوبة.

قال التجربتين: إذا سحق ورقها وضمد به جباه الصبيان وأصداغهم نفعتهم ومنعت انصباب المواد إلى أعينهم وتعجن بماء كزبرة خضراء وتنفع أيضاً معجونة بماء الكزبرة لحرق النار في ابتدائه، وإذا عجنت بزيت وقطران وحملت على الرأس أنبت الشعر وحسنه.

تذكرة أولي الألباب: هو حار في الأولى وقيل: بارد لتركبه من جوهرين وقيل: معتدل يابس في الثانية ليس في الخضابات أكثر سرياناً منه، إذا خضبت به اليد اشتدت حمرة البول بعد عشر درج، فبذلك يطرد الحرارة ويفتح السدد، وطبيخه أو سحيقه عظيم النفع في قلع البثور وأصناف القلاع، وماؤه يفتح السدد ويذهب اليرقان والطحال ويفتت الحصى ويدر ويسقط، وشرب مثقال من زهره بثلاثة أواقي من الماء والعسل يقطع النزلات وأصناف الصداع ويجفف الرطوبات الكثيرة، وكذا إذا ضمدت به الجبهة مع الخل، وإذا مرخ به البدن كل أسبوع مرة حلل الإعياء ومنع إنصباب المادة، وقد وقع الإجماع على تخليصه من الجذام وإن نثر الأطراف.

والمجرب لذلك نقع أوقية من ورقه مع عشرين أوقية من الماء ثم يطبخ حتى يبقى

خمسة فتوضع عليه أوقية من السكر ويستعمل دفعة، فإن لم ينجح بعد شهر فقد أراد الله عدم برئه.

الحناء في الطب الحديث

أوراق الحناء تحتوي على مواد جليكوسيدية مختلفة أهمها المادة الرئيسية المعروفة باسم اللاوسون وجزئيها الكيماوي من نوع ٢ ـ هيدروكس ـ ١، ٤ ـ نفثوكينون أو ١، ٤ نفثوكينون. وهذه المادة هي المسؤولة عن التأثير البيولوجي طبياً، وكذلك مسئولة عن الصبغة واللون البني المسود ونسبتها في الأوراق حوالي ٨٨٪ لنوع الحناء Limermis بالمقارنة بالصنفين ذو الأزهار البيضاء والحمراء البنفسجية، ونسبة الجليكوسيد في أوراق كل منهما وهي ٥, ٠٪ ٦, ٠٪ على الترتيب.

تزداد كمية المواد الفعالة وخاصة مادة اللاوسون في أوراق الحناء كلما تقدم النبات في العمر والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد على مثيلتها المسنة. بجانب ذلك تحتوي على حمض الجاليك ومواد تانينية تصل نسبتها بين ٥ ـ ١٠٪، ومواد سكرية وراتنجية نسبتها حوالي ١٪ قد أثبتت الدراسات المصرية، أن قدماء المصريين إستخدموا مسحوق أوراق الحناء في تحنيط جثث الموتى لعدم تعفنها ويرجع ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والجراثيم البكتيرية.

كما أن عجينة أوراق الحناء تفيد أيضاً في حالات الإصابة بالقراع الإنكليزي والقراع العادي والإصابة الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان. وحديثاً، ثبت فعالية أوراق الحناء ضد بعض أنواع السرطان منها مرض الساكروما Sacroma، وتستخدم ضد التقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين ك (Vit. k) اللازم لوقف الإدماء والنزيف الداخلي، وفي علاج صداع الرأس وتضخم الطحال وتعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع. وتؤدي إلى تقوية القلب وتنشيطه، كما أن لها فعالية مرتفعة في علاج ضيق الشرايين والعمل على توسيعها، وتفيد في علاج التهاب القولون أو الغليظ.

النورة[1]

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): النورة نشرة[2] وطهور للجسد[3].

قال أمير المؤمنين(ع) ينبغي للرجل أن يتوقى يوم الأربعاء فإنه نحس مستمر، وتجوز النورة في سائر الأيام[4].

وقال(ع): أحب للمؤمن أن يطلي في كل خمسة عشر يوماً من النورة[5].

عن الرضا، عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): الحناء بعد النورة أمان من الجذام والبرص[6].

النورة في طب النبي(ص) وأهل بيته(ع)

الإمام الرضا(ع) في الرسالة الذهبية قال: من أراد دخول الحمام للنورة، فليجتنب الجماع قبل ذلك باثنتي عشرة ساعة، وهو تمام يوم.

---

(١)النورة: هو الكلس.

(٢)نشرة: مر شرحها صفحة. .

(٣) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٩ ح٥.

(٤) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٩٢.

(٥) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٩ ضمن ح٥.

(٦) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٨٩ ح٦.

وليطرح في النورة شيئاً من الصبر[١]، والقاقيا[٢]، والحضض[٣]، أو يجمع ذلك، ويأخذ منه اليسير إذا كان مجتمعاً أو متفرقاً.

ولا يلقى في النورة من ذلك شيئاً حتى تماث النورة بالماء الحار الذي يطبخ فيه البابونج، والمرزنجوش[٤]، أو ورد البنفسج اليابس، وإن جمع ذلك أخذ منه اليسير مجتمعاً أو متفرقاً قدر ما يشرب الماء رائحته.

وليكن زرنيخ[٥] النورة مثل ثلثها. ويدلك الجسد بعد الخروج منها ما يقطع ريحها، كورق الخوخ ثجيره العصفر[٦]، والحناء، والسعد والورد.

ومن أراد أن يأمن النورة ويأمن إحراقها، فليقلل من تقليبها، وليبادر إذا عملت في غسلها. وأن يمسح البدن بشيء من دهن ورد، فإن أحرقت والعياذ بالله، أخذ عدس مقشر فيسحق بخل وماء ورد، ويطلى على الموضع الذي أحرقته النورة فإنه يبرأ بإذن الله.

والذي يمنع من تأثير النورة للبدن، هو أن يدلك عقيب النورة بخل عنب، ودهن ورد دلكاً جيداً[٧].

عن الحسن بن علي بن يقطين، عن أبيه، عن أبي الحسن الأول قال: سمعته يقول: إن النورة تزيد ماء الصلب، وتقوي البدن، وتزيد في شحم الكليتين، وسمن البدن[٨].

---

(١) **الصبر**: هو المقر وهو الصبارة وهو العلسي وهو نبات.

(٢) **القاقيا**: قال ابن سينا: هو عصارة القرظ يجفف ثم يقرص، وفيه لذع يزول بالغسل. وفيه عن ديسقوريدوس: هو شجر ذات شوك وشوكه غير قائم وكذلك أغصانها.

(٣) **الحضض**: هو نبات العوسج ويعرف أيضاً باسم فيلزهرج والكلمة فارسية الأصل ميل زهره وتعني سم الفيل، يعرف ببلادنا باسم حماض الأرنب.

(٤) **المرزنجوش**: أو مرزنجوشة أو مردكوش... من الفارسية مرزون كوش أو مرزان كوش أو مرزنكوش ومعناها الحرفي أذن الفأر وتدل على النبات.

(٥) **زرنيخ**: من السريانية (زرنيكا والأصل ايزاني زرنيك وتعني «بلون الذهب» وفارسيتها زرنيق وزرنيخ، والزرنيخ من العناصر الكيميائية البسيطة ورمزه As والمقصود هنا هو الأوكسيد المثلث للزرنيخ As 203 وهو من السموم.

(٦) **العصفر**: هو قرطم الصباغين، وترباض وهو نوع من القرطم يزرع لاستخراج مادة القرطمين وهي مادته الفعالة الصباغية الصفراء.

(٧) الرسالة الذهبية ص ٣١ ـ ٣٥.

(٨) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٩١ ح١٢.

النورة في الطب القديم

ابن سينا في القانون: هي المترمد من الأجسام الحجرية والخزفية.

أما التي لم يصبها الماء والتي أصابها الماء في الحال فمحرقتان، وإذا بقيت المطفأة يومين أو ثلاثة، فحينئذ لا تحرق بل تسخن فقط، والمغسولة معتدلة يابسة. تقطع نزف الدم، والمغسولة مجففة بلا لذع، والنورة إذا غليت بالدهانات صارت منضجة.

تأكل اللحم الزائد، والمغسولة تدمل وتنفع من حرق النار جداً.

ابن القيم في الطب النبوي: أصل النورة: كلس جزآن، وزرنيخ جزء، يخلطان بالماء، ويتركان في الشمس أو الحمام بقدر ما ينضج وتشتد زرقته. ثم يطلى به، ويجلس ساعة ريثما يعمل، ولا يمس بماء ثم يغسل، ويطلى مكانها بالحناء: لإذهاب ناريتها.



السواك

قال أمير المؤمنين(ع): السواك من مرضاة الله عزَّ وجل، وسنة للنبي(ص)، ومطيبة للفم[1] [2].

عن أبي عبدالله(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): السواك يجلو البصر[3][4].

كان أمير المؤمنين(ع): يستاك عرضاً[5].

---

(١) بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٢٩ ح١٥. والخصال ج٢ ص ١٥٥.

(٢) السواك يطيب رائحة الفم: ولا شك أن ذا الفم الكريهة الرائحة ينفر الناس بل وحتى الملائكة منه، والإنسان يريد لنفسه، والله أيضاً يريد له: أن يكون محبباً لدى الناس، قريباً إلى قلوبهم ونفوسهم.. من هنا فقد ورد: أن السواك يطيب رائحة الفم.

(٣) الكافي ج٦ ص ٤٩٥ ح٤. والمحاسن ص ٥٦٢ ح٩٥١. ووسائل الشيعة ج٢ ص ٧ ح١٠.

(٤) يجلو البصر: وكذلك فإن للسواك علاقة بالعين، فمرض الأسنان يؤثر في مرضها، وسلامتها تؤثر في سلامتها.. وقد شوهدت حالات كثيرة من العمى المؤقت الناجم عن بعض أمراض الأسنان حتى إذا ما عولجت وشفيت عادت الرؤية إلى العين من جديد، ولعل ذلك أصبح من الأمور المتسالم عليها طبياً.. ولذا نرى في كلماتهم(ع) التأكيد على هذه العلاقة، وأن السواك يجلو البصر، ويذهب بالدمعة، ويذهب غشاوة العين.

(٥) السواك عرضاً.. لا طولاً: ثم إن لكيفية السواك مدخل في التنظيف الكامل وعدمه، إذ أنه مرة يمرّ المسواك على الأسنان إمراراً ظاهرياً.. وهذا لا يكفي بطبيعة الحال ـ في الوصول إلى الغاية التي شرع من أجلها السواك. ومرة يصل المسواك إلى جميع تجاويف الأسنان، ويخرج الفضلات منها.. وهذا هو المطلوب.. لأنك إذا دعكت الأسنان بالمسواك صعوداً ونزولاً، فلسوف تدخل شعب المسواك إلى جميع التجاويف، والفجوات، والخلايا، حتى لا يبقى أي شيء من الفضلات يمكن أن يسبب ضرراً على الأسنان، أو على أي من أجهزة الجسم الأخرى.. وقد ورد الأمر من الأئمة(ع) بهذه الطريقة قبل أربعة عشر قرناً، ولم يتنبه لها علماء الطب إلا في هذه السنوات المتأخرة، وبدؤا ينصحون بإتباعها. =

ويأكل هرثاً[1][2].

عن أمير المؤمنين (ع) قال: ثلاث يذهبن بالبلغم ويزدن في الحفظ: السواك، والصوم، وقراءة القرآن[3].

في حديث عن أمير المؤمنين(ع): «أن السواك يوجب شدة الفهم، ويمرئ الطعام، ويذهب أوجاع الأضراس، ويدفع عن الإنسان السقم، ويستغني عن الفقر...» والحديث طويل، وما ذكرناه منه منقول بالمعنى[4].

قال أمير المؤمنين(ع): السواك مطهرة للفم مرضاة للرب[5].

قال أمير المؤمنين(ع): إن أفواهكم طرق القرآن فطهروها بالسواك[6].

كان علي(ع) يستاك في أول النهار وفي آخره، في شهر رمضان[7].

= وعلى كل حال.. فقد ورد عن النبي (ص) قوله: إستاكوا عرضاً، ولا تستاكوا طولاً. (الفقيه ج١ ص ٣٣) وكان(ص) إذا استاك، استاك عرضاً. (الكافي ج٦ ص ٢٩٧) وكان أمير المؤمنين(ع): يستاك عرضاً، ويأكل هرثاً.

(١) الهرث: أن يأكل بأصابعه جميعاً.

(٢) الوسائل ج١٦ ص ٤٩٧ وفي هامشه عن الفروع ج٢ ص ١٦٤ وقصار الجمل ج١ ص ١٨.

(٣) بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٣٣ ح٤١ عن المحاسن.

(٤) بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٣٨ عن المكارم قال المحقق الطوسي في آخر رسالة آداب المتعلمين: الفصل الحادي عشر فيما يورث الحفظ، وما يورث النسيان، وأقوى أسباب الحفظ الجدّ والمواظبة، وتقليل الغذاء، وصلاة الليل بالخضوع والخشوع، وقراءة القرآن من أسباب الحفظ، قيل: ليس شيء أزيد للحفظ من قراءة القرآن لا سيما آية الكرسي وقراءة القرآن نظراً أفضل لقوله(ع): أفضل أعمال أمتي قراءة القرآن نظراً وتكثير الصلوات على النبي(ص) والسواك، وشرب العسل، وأكل الكندر مع السكر، وأكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء كل يوم، وكل شيء يورث الحفظ ويشفي من كثير الأمراض والأسقام، وكل ما يقلل البلغم والرطوبات يزيد في الحفظ، وكلما يزيد في البلغم يورث النسيان.

وأما ما يورث النسيان فالمعاصي كثيراً وكثرة الهموم والأحزان في أمور الدنيا وكثرة الاشتغال والعلائق، وأكل الكزبرة والتفاح الحامض، والنظر إلى المصلوب، وقراءة لوح القبور، والمرور بين القطار من الجمل، وإلقاء القمل الحي على الأرض، والحجامة على نقرة القفا، كل ذلك تورث النسيان.

(٥) مستدرك الوسائل ج١ ص ٣٦١ ح٦. وجامع الأخبار ص ٦٨ فصل ٢٧ والبحار ج٧٣ ص ١٣٨ ح٤٩.

(٦) الفقيه ج١ ص ٣٢ ح١١٢. والمقنع ص ٨. ووسائل الشيعة ج٢ ص ٢٣.

(٧) قرب الإسناد ص ٤٣.

السواك في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن عمرو بن جميع بإسناده رفعه إلى النبي(ص) قال: السواك فيه عشر خصال: مطهرة للفم[١]، مرضاة للرب يضاعف الحسنات سبعين ضعفاً، وهو من السنة، ويذهب

---

(١) آثار موبوئية الفم: ربما أن للأسنان علاقة بجميع أجهزة الجسم الأخرى.. ويؤثر صحتها ومرضها وقوتها في مرض وصحة وقوة تلك الأجهزة.. فإن من الطبيعي أن يكون ذلك حافزاً ودافعاً للإنسان ليحافظ على أسنانه، ويهتم بصحتها، لأنه يكون قد حافظ على سائر أجهزة جسمه تقريباً.

ويقول علماء الطب: إن الجراثيم والميكروبات المتكونة في تجاويف الأسنان من فضلات الطعام المتخلفة فيها، والوافدة من الفم إلى المعدة، هي السبب في عسر الهضم، وحرّة المعدة، أو حموضها، وهي السبب أيضاً في بعض أمراض الكلى والرئتين.

وقد تصل هذه الجراثيم إلى اللوزتين، وتؤثر أيضاً على الأنف، بحيث توجب التهابات في الجيوب الأنفية. بل أن أمراض الأسنان الناشئة من عدم تنظيفها وتعقيمها قد توجب إلتهابات في الأذنين، وتكون هي السبب في بعض أمراض العينين.. وذلك لاتصال كل من العين والأذن بالأسنان عن طريق الأعصاب.

كما أن بعض أمراض الفم قد تؤثر في روماتيزم المفاصل، وتزيد في أعباء الكبد. بل إن أسنان المريض هي أول ما يلفت نظر الطبيب في معالجته المريض بالسل، وأسقام عديدة أخرى.

هذا.. ويتكون من تخمر فضلات الطعام في الفم حامض: «الكتيك» الذي يؤثر في الطبقة الخارجية لتاج السن فيذيبها ويفقدها نعومتها، ويجعلها خشنة الملمس.. الأمر الذي يساعد على تخلف مزيد من الفضلات، وليتكون من ثم المزيد من الجراثيم.. ومن ثم إلى مواجهة كثير من المتاعب. كما أن هذه الأحماض المشار إليها.. هي في الحقيقة من أسباب تسوس الأسنان ومن ثم فقدانها لصلاحيتها، حيث يكون لا بد من التخلص منها..

كما أن غازات الفم الكريهة قد تنفذ إلى مجرى الدم، وتفتك ـ من ثم ـ بالجسم كله.. وهذه الغازات التي تنشأ في الغالب من تخمر فضلات الطعام المتبقية في تجاويف الأسنان، التي لا تلبث أن تتعفن، وتصبح ذات رائحة كريهة جداً، يشعر بها كل من يحاول تنظيف أسنانه بعد إهماله لها مدة من الزمن.. ثم تتحول شيئاً فشيئاً إلى ميكروبات وجراثيم تعد بالملايين ويتسبب عنها الكثير من أمراض الفم، وتفد ـ كما قلنا ـ مع الطعام إلى المعدة، ولتسبب للإنسان ـ من ثم ـ الكثير من المتاعب والأخطار.

يضاف إلى ذلك كله: أن تلك الفضلات قد تسبب قروحاً في اللثة، ومع كون الجراثيم حاضرة وجاهزة، فإنها تعمد إلى الفتك باللثة عن طريق تلك القروح، وإذا ما أدت تلك القروح إلى كشف عنق السن، فلسوف ينتج عن ذلك ضعف ذلك السن وخلخلته. وليصبح من ثم عديم الفائدة مستحقاً للقلع.

وهكذا... فإن النتيجة بعد ذلك تكون: هي، أنه لا بد للفم من منظف أولا، ومعقم ومطهر له ثانياً، يقتل هذه الجراثيم التي فيه، ويزيلها، ويمنع من حدوث أخرى مكانها..

بالحفر، ويبيض الأسنان، ويشد اللثة، ويذهب بغشاوة البصر، ويشهي الطعام(١).

عن ابن سنان، عن أبي عبدالله(ع) قال: في السواك اثنتا عشرة خصلة: هو من السنة، وهو مطهرة للفم، ومجلاة للبصر ويرضي الرحمن، ويبيض الأسنان(٢)، ويذهب بالحفر(٣)، ويشدّ اللثة(٤)، ويشهي الطعام(٥)، ويذهب بالبلغم، ويزيد في الحفظ، ويضاعف الحسنات ويفرح الملائكة(٦).

عن أبي عبدالله(ع) قال: السواك يذهب بالدمعة، ويجلو البصر(٧).

---

(١) بحار ج٧٣ ص ١٢٨ ـ ١٢٩ ح١٢. عن الخصال.

(٢) **يبيض الأسنان**: إن كثيراً مما تقدم قد يكون مما لا يزال العلم عاجزاً عن كشف مدى ارتباطه بالسواك، وارتباط السواك به بشكل دقيق وشامل.. إلا أن مما لا شك فيه هو أننا نستطيع أن نلتمس من ذلك كله مدى اهتمام الإسلام بمختلف شؤون هذا الإنسان وأحواله، ومدى إحاطته وشموليته لهذه الأحوال، وتلكم الشؤون..

حتى إنه لم يغفل حتى عن أثر السواك في المظهر الخارجي للإنسان، إنطلاقاً من حرصه الشديد على أن يبدوا الإنسان في أبهى منظر، وأزهى حلة.. لأن جمال المظهر يؤثر في اجتذاب الآخرين إليه، ومحبتهم له، بل ويؤثر حتى في روحه هو ونفسه، فضلاً عن غيره.

ومن هنا فقد ورد: أن السواك يبيض الأسنان.

وورد أيضاً قوله(ص): مالي أراكم قلحاً؟ مالكم لا تستاكون؟! (الكافي ج٦ ص ٤٩٦، والمحاسن ص ٥٦١، والبحار ج٧٣ ص ١٣٢).

والقلح: صفرة في الأسنان.. ولا شك أن بياضها أفضل من صفرتها أو خضرتها، وأكثر قبولا لدى الآخرين، لأنه هو اللون الطبيعي لها..

(٣) **يذهب بالحفر**: السواك أيضاً يذهب بالحفر. أي أنه يقلع الحبيبات المتكلسة على جدار السن، والتي تؤدي إلى جرح اللثة وتقيحها، وجعلها في معرض الالتهابات والأمراض بالإضافة إلى أنه يمنع من وجود غيرها من جديد.

(٤) **يشد اللثة**: هو إلى ذلك عامل مهم من عوامل تقوية اللثة وسمنها، حيث إنه رياضة مستمرة لها، وينبه عضلاتها ويحركها، كما ويحرك الدورة الدموية فيها..

(٥) **السواك يشهي الطعام**: كما أن من الواضح: أن موبوئية الفم، وكثرة الجراثيم فيه تقلل من اشتهاء الإنسان للطعام، وميله إليه، ولا سيما إذا كان ثمة عسر هضم، أو حزة أو حموضة في المعدة. بل إن من الأمور الثابتة علمياً: أن تنظيف الأسنان يدفع الإنسان إلى الطعام، ويزيد من الكميات التي يتناولها منه إلى حد ملفت للنظر.. وهذا بالذات ما يفسر لنا ما ورد عنهم(ع)، من أن السواك يشهي الطعام ويمريه..

(٦) بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٢٩ ح١٤ عن ثواب الأعمال ص ١٨ والخصال ح٢ ص ٨٠. وج٢ ص ١٥٥.

(٧) بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٣٣ ح٤٢. والمحاسن ص ٥٦٣.

عن النبي(ص) قال: السواك يزيد الرجل فصاحة(١)(٢).

من كتاب طب الأئمة عنه(ع) قال: السواك يجلو البصر، وينبت الشعر(٣)، ويذهب بالدمعة(٤).

عن أبي عبدالله(ع) قال: عليكم بالسواك فإنه يذهب وسوسة الصدر(٥).

عن أبي جعفر(ع) قال: السواك يذهب بالبلغم ويزيد في العقل(٦)(٧).

---

(١) عذوبة الفم.. والفصاحة: وإذا كان الاستياك يوجب عذوبة الفم، ونقاوة اللعاب، ويشد اللثة ويقويها ويحافظ على الأسنان، ويوجب تقوية عضلات الفم، إلى آخر ما تقدم.. فإن من الطبيعي أن يكون من أسباب زيادة الرجل فصاحة، حيث تصير عضلات الفم أكثر قدرة على الحركة، وأكثر تحكماً بالنبرات الصوتية، وأكثر نشاطاً، ودقة في أدائها لوظيفتها.

(٢) بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٣٥ ح٤٨. عن المكارم.

(٣) ينبت الشعر: وللأسنان علاقة وثيقة أيضاً بشعر الإنسان.. وقد لوحظ كثيراً: أن بعض المبتلين ببعض أمراض الأسنان يتساقط الشعر المسامت للأسنان المريضة عندهم.. حتى إذا عولجت أسنانهم وشفيت، فإن ذلك الشعر يعود إلى النمو من جديد.. وهذا ما يجعلنا ندرك بسهولة أن السواك الذي يؤثر في سلامة الأسنان، فإنه يؤثر أيضاً في إنبات الشعر، حسبما ورد في الرواية.

(٤) بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٣٧.

(٥) بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٣٩ ح٥. وأمالي الطوسي ج٢ ص ٢٧٩.

(٦) علاقة السواك بالحالة النفسية والعقلية وغيرها: وكذلك.. فإنه مما لا شك فيه: أن تنظيف أي عضو من أعضاء الإنسان، وخصوصاً الفم، يكون من أسباب بعث الحيوية والنشاط في مختلف أجهزة الجسم الأخرى، حتى الجهاز التناسلي منها، ومن أسباب بعث السرور والإبتهاج في نفسه.. وإذا كان الإنسان مرتاحاً نفسياً، ويتمتع بالحيوية والنشاط الجسدي، فإن ذلك ينعكس بطبيعة الحال على نشاطه الفكري والعقلي.. حتى لقد قيل: العقل السليم في الجسم السليم.. بل أننا نستطيع أن نؤكد على علاقة الأسنان بسلامة الإنسان النفسية ومن هنا.. فإننا نلاحظ: إن ظهور ما يسمى بـ «ضرس العقل» يصحبه في أحيان كثيرة بعض الاختلاجات النفسية لدى الإنسان، كما يقولون.. وذلك يؤكد على أنه ليس من المجازفة في القول: التأكيد على أن السواك له تأثير مباشر في الصفاء النفسي للإنسان، ويذهب بكثير من الوساوس والهواجس التي قد تنتابه..

بل هو يؤثر في إذهاب حالات الغم والهم التي قد تنتاب الإنسان أيضاً، ولا يعرف لها سبباً قريباً معقولاً: مع أنها قد تكون ناشئة عن موبوئية الفم والأسنان أحياناً كثيرة.. حتى إذا ما نظفت ذهبت هذه الحالة عنه، ليحل محلها حالة من الفرح والحيوية والنشاط.

وإذا ما عرفنا: أن الهم والغم من الأسباب الرئيسة للنسيان، وعدم التمكن من الحفظ بسبب اختلاف الحال واشتغال البال، وعدم القدرة على التركيز على نقطة معينة. =

محمد بن علي بن الحسين قال: ترك الصادق(ع) السواك قبل أن يقبض بسنتين، وذلك أن أسنانه ضعفت[1].

عن أبي عبدالله(ع) في حديث قال: وإياك والسواك في الحمام[2]، فإنه يورث وباء الأسنان[3].

الإمام الرضا(ع) في الرسالة الذهبية قال: أعلم يا أمير المؤمنين، أن أجود ما

= وعرفنا: أن النشوة وصفاء الفكر من أسباب سرعة الحفظ، وزيادة قوة الحافظة.. إننا إذا عرفنا ذلك.. فإننا ندرك مدى علاقة السواك بحافظة الإنسان، ومدى تأثيره في إذهاب حالة النسيان من الإنسان. ومما ذكرنا نعرف: كيف أن السواك ـ على حد قولهم(ع) يذهب بالغم والنسيان، ويزيد في الحفظ والعقل. ويشهي الطعام، ومن أسباب النشاط والنشوة أو النشرة (هي انتشار العضو التناسلي، وذلك غير بعيد، بعد أن كان السواك من أسباب القوة والنشاط في مختلف أجهزة الجسم) ويزيد الرجل فصاحة، ويذهب بوسوسة الصدر، ويوجب شدة الفهم إلى غير ذلك مما ورد في الروايات عن أهل بيت العصمة (ع).

= (٧) ثواب الأعمال ص ٣٤ ح٣. ووسائل الشيعة ج٢ ص ١٢ ح٢٧.

(١) الفقيه ج١ ص ٣٣ ح١٢١. وعلل الشرائع ص ٢٩٥ ح١. ومكارم الأخلاق ص ١١٧ ح١٧.

(٢) السواك في الحمام: هذا.. ولعل من الأمور التي تحتاج إلى بيان: أن السواك في الحمام غير صحي، لأن السواك عبارة عن تنظيف الخلايا والفجوات من الفضلات، فإذا تعرضت تلك الخلايا والفجوات لجو الحمام المزدحم بالميكروبات، فلسوف تتعرض لغزو عنيف منها. ولن يمكن التخلص منها بعد بسهولة ويسر، لا سيما وأنه وهو في ذلك الجو كلما أخرج منها فوجاً استقر في مكانه فوج آخر، واتخذ مواقعه..

نعم.. ولا يوجد ثمة أي شيء يحجزها عن الوصول إلى الأمكنة الحساسة، لمباشرة أعمالها التخريبية رأساً..

أما في غير الحمام، فإن اللعاب يمنعها إلى حد ما من الوصول بهذه السرعة إلى الأمكنة الحساسة، وذلك بسبب تغطيته لها ولزوجته، التي يحتاج إختراقها من قبل الجراثيم إلى بعض الوقت، مضافاً إلى تبدل اللعاب وتغيره باستمرار، ولو بقي منها شيء مع هذا التبدل، فإن النوبة الثانية لاستعمال السواك تكون قد أزفت.. وأما أثناء السواك في الحمام، فإن اللعاب لا يصل إلى المناطق التي عليها المسواك، بل تبقى مكشوفة معرضة للعطب بأسرع ما يكون.. هذا.. مع ملاحظة أن جو الحمام يكون أغنى بهذه الميكروبات، وتكون أكثر حيوية فيه.

وهذا ما يفسر لنا ما ورد عن أبي عبدالله(ع) في حديث.. «وإياك والسواك في الحمام، فإنه يورث وباء الأسنان..».

(٣) علل الشرائع ص ٢٩٢ ح١. ووسائل الشيعة ج٢ ص٢٥ ـ ٢٦ ح٣.

استكت به ليف الأراك[١]، فإنه يجلو الأسنان ويطيب النكهة ويشد اللثة ويسمنها، وهو نافع من الحفر إذا كان باعتدال، والإكثار منه يرق الأسنان، ويزعزعها ويضعف أصولها[٢].

عن الصادق(ع) في حديث: والسواك في الخلا[٣] يورث البخر[٤].

وعنه (ع): السواك على المقعدة يورث البخر[٥].

السواك في الطب القديم

ابن القيم في الطب النبوي: أصلح ما اتخذ السواك: من خشب الأراك ونحوه. ولا ينبغي أن يؤخذ من شجرة مجهولة، فربما كانت سماً، وينبغي القصد في استعماله، فإن

---

(١) **السواك بالأراك:** وقد أمر الإسلام بالسواك بعود الأراك وحث عليه، وما ذلك إلا لأن النسيج الداخلي لعود الأراك بعد ملاقاته للماء أو اللعاب يتخذ حالة ملائمة جداً لعملية السواك، حيث إنه يصير مرناً، وناعماً وطرياً، يشبه الفرشاة المستعملة في هذه الأيام إلى حد بعيد، فلا يتعرض معه جدار السن، ولا النسيج اللثوي إلى أية حالة يمكن أن ينتج عنها ضرر مهما كان.

قد أثبتت المختبرات الحديثة حيث إن للأراك رائحة طيبة، لعابية، وفيه مواد تبيض الأسنان وقال وجدي في دائرة معارف القرن العشرين: له فائدة بالنسبة إلى الأسنان وهي صلاحية أغصانه للأستياك بها. وفيها من حسن النكهة، وتمام الاستعداد لاستخراج فضلات الأغذية من بين الأسنان ما يجعل استعماله أفضل من الفرشة.

نعم.. وقد وجد أحد معامل الأدوية في المانيا مادة خاصة في المسواك المأخوذة من شجر الأراك، تكسب الأسنان مناعة على النخر، شبيهة بمادة «الفلور» وقاتلة للجراثيم.

ولوحظ: أن نسبة نخر الأسنان لدى الذين يستعملون المسواك أقل بكثير من الذين يستعملون فرشاة الأسنان وما زال هذا العمل يواصل بحوثه وتحرياته، ويحاول الاستفادة من هذه المادة، وإضافتها إلى معاجين الأسنان.

(٢) الرسالة الذهبية ص ٥٠. ومستدرك الوسائل ج١ ص ٣٦٩ ح٦.

(٣) **السواك على الخلاء:** ونفس ما تقدم ـ تقريباً ـ يأتي بالنسبة إلى السواك على الخلاء، فإن نفس تلك الرائحة الكريهة عبارة عن جراثيم وميكروبات. فإذا ما وصلت إلى الفم، واستقرت فيه، ولا سيما في المناطق الحساسة والمكشوفة نسبياً، وتناسلت وتكاثرت، فإن النفس يبدأ بقذف الزائد منها إلى الخارج، فتلتقطه حواس الشم لدى الآخرين.. الأمر الذي ينشأ عنه شدة تنفرهم وانزعاجهم منه.. ومن هنا.. نجدهم (ع) ينهون عن السواك على الخلاء.

(٤) الهداية ص ١٥ والفقيه ج١ ص ٣٢ ح١١٠. والتهذيب ج١ ص ٣٢ ح٨٥. ومكارم الأخلاق ص ١١٩ ح٢٨. التهذيب ج١ ص ٣٢ ضمن ح ٨٥. ومكارم الأخلاق ص ١١٩ ح٣٠.

(٥) **البخر:** نتن الفم.

بالغ فيه، فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها، وهيأها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ، ومتى استعمل باعتدال، جلى الأسنان، وقوى العمود، وأطلق اللسان، ومنع الحفر، وطيب النكهة، ونقى الدماغ، وشهَّى الطعام.

وأجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد.

منافع السواك: قال ابن القيم: في السواك عدة منافع: يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصح المعدة، ويصفي الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهل مجاري الكلام، وينشط للقراءة والذكر والصلاة، ويطرد النوم، ويرضي الرب، ويعجب الملائكة، ويكثر الحسنات.

التركيب الكيميائي للسواك

اكتشف علماء من أمريكا وألمانيا وجامعة الملك سعود ٢٢ مادة طبية في السواك لا توجد في أي معجون أسنان وهي:

١ ـ لسنجرين وهي مادة مطهرة قوية تقتل الجراثيم.

٢ ـ العفص وهو مطهر قابض يوقف النزيف.

٣ ـ مادة شبيهة بالبنسلين تخفف من حدة آلام الأسنان.

٤ ـ ألياف سيليولوزية.

٥ ـ كلوريد الصوديوم.

٦ ـ بيكربونات الصوديوم.

٧ ـ كلوريد البوتاسيوم.

٨ ـ اكسالات الكالسيوم.

٩ ـ زيوت عطرية تطيب الفم.

١٠ ـ أملاح معدنية: وهذه إما أن تكون موجودة أصلاً في النبات أو تكون موجودة بشكل أملاح عضوية تتحول بالترميد أو التكليس إلى أملاح ثابتة، ويتم الترميد بتسخين مسحوق العقار في فرن حرارته مرتفعة، فتتخرب المواد العضوية فيه، ثم تتفحم، وأخيراً إلى مواد معدنية لا تتأثر بالحرارة.

١١ ـ بلورات السيليس وهي مواد زالقة للأوساخ ولصلابتها فإنها تحك القلع عن

الأسنان. وهي نسبة ٤٪ من العيدان الجافة.

١٢ ـ مواد سكرية مثل الجالاكتور والنشا والمواد الصمغية، وهي تساعد على توزيع المواد الفعالة.

١٣ ـ مواد غير معروفة بعد.

١٤ ـ شاردة الكالسيوم.

١٥ ـ شاردة الحديد.

١٦ ـ شاردة الفوسفات.

١٧ ـ شاردة الصوديوم.

١٨ ـ شاردة الفحمات.

١٩ ـ شاردة الكلور.

٢٠ ـ شاردة الكبريت.

٢١ ـ أملاح نشادرية.

٢٢ ـ مادة تمنع النخر السني.

وقد أجرت كلية الصيدلة بجامعة الرياض تجارب عديدة على المسواك وبنتيجة هذه التجارب ثبت ما يلي:

أولاً: يحتوي المسواك على العفص، ولمادة العفص هذه تأثير مضاد للتعفنات والإسهالات، ويعتبر العفص من المطهرات الرئيسة وله استعمالات مشهورة ضد نزف الدم، ناهيك عن الدور الذي يقوم به كتطهير اللثة والأسنان، وشفاء الجروح الصغيرة ويمنع نزف الدم منها.

ثانياً: في السواك مادة لها علاقة بالخردل وتدعى (Sinnigrin) وتحوي هذه المادة اتحاد زيت الخردل «أليل» وسكر العنب اليميني. ويمتاز الخردل بأنه من المواد التي طعمها حراق، وهو ما يشعر به الشخص الذي يستعمل المسواك لأول مرة.

يقول العالم الألماني رودات (Rodat)[(١)]: قرأت عن المسواك الذي يستعمله العرب كفرشاة أسنان في كتاب لأحد الرحلة الذين زاروا بلاد العرب: يعرض الكاتب الأمر

---

(١) رودات: مدير معهد علم الجراثيم والأوبئة في جامعة (روستوك) بألمانيا الديمقراطية، والمقال نشر في مجلة (المجلة) في العدد الرابع من عام ١٩٦١.

بأسلوب ساخر لاذع وناقد دليلاً على تأخر هؤلاء الناس اللذين ينظفون أسنانهم بقطعة خشب في القرن العشرين، لكنني أخذت المسألة من وجهة نظر أخرى. وفكرت في نفسي وقلت:

لماذا لا يكون وراء هذه القطعة الخشبية أموراً علمية حقيقية، وتمنيت لو كان باستطاعتي الحصول على قطعة منها، إلى أن سافر صديقي الدكتور (هورن) الذي يعمل في حقل الجراثيم إلى السودان، واحضر معه مجموعة من هذه القطع التي أطلقت عليها اسم (الفرشاة العربية).

وحال استلامي هذه القطع أجريت عليها تجاربي وأبحاثي، سحقتها أول الأمر وبللتها، ووضعت المسحوق المبلل على أماكن فيها جراثيم، فظهرت على تلك الأماكن آثار كتلك الآثار التي نراها إذا وضعنا (البنسلين).

فثبت عندها لي الحكمة من استعمال العرب للمسواك بعد بله بالماء، حتى لو استعمل جافاً فإن ريق الإنسان يبلله.

أما العالم (دالزيل Dalzil) فيقول:

إن ملح النباتات يستخرج من رماد شجر السواك (الأراك) المتواجد بكثرة على بحيرة تشاد والمنطقة الافريقية الوسطى.

ويقول الدكتور محمد وليد حمودة: إن من الوسائل الرئيسية التي تنظف بها الأسنان عود الأراك بأشعاره الطبيعية النباتية، لما يحويه من مواد صمغية ومواد مطهرة، وبلورات سيليس، وحماضات ومواد عطرية، وأملاح معدنية.

أثبتت الدراسات التي أجريت في باكستان وأمريكا ومصر أن السواك المتخذ من عود شجرة الأراك عامل هام في حماية الفم من السرطان.

أظهرت الدراسات أن نباتات السواك لها تأثير مقاوم للجراثيم ولها تأثير مضاد للالتهابات التي قد تحدث في الفم.

أثبتت الدراسات أيضا التي أجريت أن نباتات السواك لها تأثير مسكن لآلام الأسنان.

في السواك المتخذ من عود شجرة الأراك مادة عطرية زيتية في الأثير تعطي الفم رائحة ذكية وطعماً مستحسناً.

في السواك مادة قانصة تعمل على شد اللثة وتقويتها وفيه أكثر من مادة تحافظ على الأسنان من التسوس كمادة السلفادوريا وحامض المنبا اينسيك الذي يطرد البلغم.

يقول الدكتور ظافر العطار: إن تركيب هذا النبات هو ألياف حاوية على بيكربونات الصوديوم وهذه المادة من أفضل المواد التي تستعمل في المعجون السني، وهي تقي من العضويات المجهرية التي تغزو فرشاة الأسنان. كذلك توجد فيه مواد أخرى مثل مادة العفص (tannic Acid) الذي يساعد في حالات التهاب اللثة.

الفحص المجهرى للسواك

يقول الدكتور صلاح الدين الحنفي: نجري مقطعاً عرضياً في عود السواك بعد غليه ونقعه في مزيج من الغول[1] والماء والغليسرين[2] بأقسام متساوية ونفحصه تحت المجهر فيبين لنا الطبقات التالية:

١ ـ طبقة فلينية.

٢ ـ نسيج قشري تتخلله بعض الخلايا المتصلبة والألياف، في داخله حبيبات نشا.

٣ ـ حزم لحائية خشبية تتألف من لحاء نحو الخارج وطبقة مولدة Cambium، وأوعية خشبية والتي تشكل الألياف المنظفة للأسنان، وحولها نسيج متخشب.

٤ ـ أشعة مخية تفصل بين الحزم الخشبية اللحائية، وتكون خلاياها مليئة ببلورات السيليس والحماضات وحبيبات النشا[3].

ـ بعد الفحص المجهري نرى كمية كبيرة من النشا، فإذا أضيفت قطرة من محلول الغول إلى مسحوق السواك، فإنه يتحول إلى اللون الأزرق، وكذا يحدث إذا أضفناه إلى منقوع السواك في الماء الساخن.

ـ مواد صمغية ولعابية.

ـ مواد سكرية بسيطة مختلفة مثل سكاكر خلوئية، وسكاكر خماسية، وغالاكتوز،

---

(١) **الغول**: سائل طيار، لا لون له، قابل للاشتعال، وهو أنواع.

(٢) **الغليسرين**: مادة لزجة رطبة تلين الجلد.

(٣) من رسالة جامعية للدكتور صلاح الدين الحنفي بإشراف الدكتور محمد زهير البابا أستاذ العقاقير في كلية الصيدلة بجامعة دمشق.

وبلورات أخرى لا يستطاع الجزم بدائيتها.

ـ حموض غولية، وهي حموض هيدروكسيلية، وقد أشارت بعض الكتب إلى أن تفاعل المسواك قلوي خفيف، ولهذا التفاعل دوائي هام، فكثير من أمراض الفم تفيدها الأوساط القلوية أكثر من الحامضية.

وبعد فحص مسحوق السواك بواسطة المجهر فقد وجد أن به:

أ ـ حبيبات النشا متوفرة في النسيج القشري والأشعة المخية، فإذا أضفت لهذا المسحوق مادة اليود أحالتها إلى لون أزرق.

وأشكال حبيبات النشا مختلفة منها الكروي والمتطاول، وبعضها ذو محيط مضلع أو محدب، ومنها الصغير، ومنها الكبير.

ب ـ بلورات السيليس المضلعة والمكعبة، وهي توجد في خلايا الأشعة المخية، وهذه البلورات وبلورات الحماضات لها فائدة كبيرة في تنظيف الأسنان، حيث تفيد كمادة زالقة تزلق الأوساخ عن الأسنان.

ج ـ بلورات حماضات الكالسيوم[١].

لقد اكتشف العلماء فائدة المسواك بعد أربعة عشر قرناً، فقد أعلن الدكتور كينيت كيوديل أن السواك يحتوي على مادة تمنع تسوس الأسنان، وقال أمام المؤتمر الثاني والخمسين للجمعية الدولية لأبحاث الأسنان في اتلانتا الأميركية:

أنه لوحظ أن اللذين يستعملون السواك يتمتعون بأسنان سليمة، وأن بعض الشركات في بريطانيا والهند تصنع معاجين أسنان تدخل فيها مواد مأخوذة من السواك، وأن هناك تجارب علمية تجري في جامعة واشنطن لدراسة القيمة الطبية للمسواك[٢].

يقول الدكتور محمد عزت أبو الشعر[٣]: قمت بإجراء مقابلتين هامتين مع الدكتور فوزي رزيق[٤] والدكتور محمد سعيد الجريدلي[٥] حول موضع السواك فكان رد كل

(١) السواك والعناية بالأسنان للدكتور عبدالله عبد الرزاق مسعود السيد ص ٤٥.

(٢) جريدة الثورة السورية رقم العدد ٣٤٠٧ الصادر بتاريخ ٣/ ٤/ ١٩٧٤.

(٣) عن رسالته الجامعية عن المسواك ص ٦ ـ ٦٢ والتي أعدها في كلية طب الأسنان بجامعة دمشق.

(٤) الدكتور خوري رزيق: أستاذ علم الهستولوجيا في جامعة القاهرة.

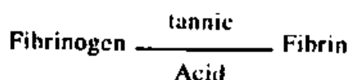
(٥) الدكتور محمد سعيد الجريدلي: رئيس قسم النسج للفم في جامعة القاهرة.

منهما: قال الدكتور فوزي رزيق: توصي الجامعات بإجراء مساج بالإصبع للثة وذلك لتحريك الدم في النسج اللثوية وهذا واضح في طريقة استعمال المسواك الذي يجب أن يطبق باتجاه رأسي لمحور السن واللثة، وهذا يساعد على تنشيط الدورة الدموية.

والمسواك يغني عن الفرشاة، وهو أفضل منها وله مفعولان ميكانيكي وكيماوي. فالمفعول الميكانيكي: فهو يفوق الفرشاة هنا لأنه يسير على سطح كل سن، ويدخل بين الأسنان على عكس الفرشاة.

أما المفعول الكيماوي: وهنا لا يوجد أي مزية للفرشاة ومعجون الأسنان على السواك، حيث أنه بعد عشرين دقيقة فقط من استعمال معجون الأسنان يعود مستوى الجراثيم للفم لحالته الأولى Oral Flora وهذه النتيجة حصلت عليها بعد إجراء عدة تجارب في كل من مصر وألمانيا الغربية.

قال الدكتور محمد سعيد الجريدلي: إن السواك يفوق من الناحية الكيماوية والميكانيكية الفرشاة ومعجون الأسنان بمرات عديدة، حيث أنه بمفرده يقوم مقامهما معاً، كما أن معظم معاجين الأسنان عبارة عن مواد صابونية فقط، بينما ثبت بشكل قاطع أنه يوجد في السواك حمض العفص بتركيز عال، وبطعم جيد مقبول، وهذا الحمض tannic Acid له عمل فعال في الأمراض الفموية، وخاصة في الالتهابات اللثوية حيث تدخل في عملية تحويل مولد الليفين إلى ليفين، ويتوضع بين الخلايا وفق التفاعل التالي:



لهذا ترى أطباء الأسنان يصفون لمرضاهم الذين يعانون من الالتهابات اللثوية لإزالتها أو كمقبض للثة هذه الوصفة العلاجية.

حامض العفص ٢٠٪		tannic Acid 20%
جليسرين	٨٠٪	Glycerine 80%

١٠٠٪ = 100%

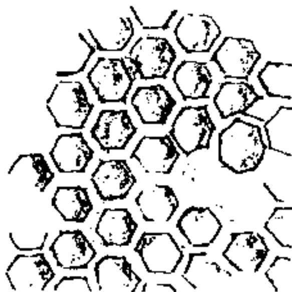
أما طريقة استعمالها فهي تكون بغمس الأصابع بهذا المحلول ودلك اللثة، مع العلم أنه كلما كانت نسبة حمض العفص أعلى، كلما كان التأثير أفضل وأجود، ويمنعنا زيادة

نسبته عن ٢٠٪ من جراء طعمه الحريف اللاذع وغير المقبول، وفي حين أنه يحتمل وجوده في السواك بنسبة أعلى بكثير من ٢٠٪، وطعمه مقبول وله رائحة طيبة، ونكهة، وهذه ناحية ينفرد بها السواك كميزة رائعة، ولذلك أقرر من غير شك، أن السواك يفوق الفرشاة، ومعجون الأسنان بكثير.

ويردف الدكتور الجريدلي فيقول: أنا مقتنع بتفوق السواك على جميع وسائل تنظيف الفم، ولكن لو استطعنا أن نضع المسواك بشكل يكون فيه مقبولاً رائجاً بين الناس، كأنه نضعه ضمن محفظة جيدة من البلاستيك، أو نجعل لقبضته زاوية معوجة ليستطيع الدخول إلى جميع الأماكن وذلك بليّه بالحرارة.

فلقد ثبت أن للمسواك فعالية وتأثيراً أقوى من الفرشاة والمعجون معاً من حيث منع تكوين القلح والالتهابات اللثوية. فلقد أجرت جمعية طب الأسنان الأميركية (A. D. A.) لجيش الولايات المتحدة الأميركية تجارب عديدة أثبتت فيها فعالية وتفوق أعواد التنظيف الخشبية (sticks) التي استعملت إحدى نهايتها لتنظيف السطوح السنية الملاصقة بعضها لبعض وعلكت النهاية المدببة بلطف حتى أصبحت على شكل فرشاة لتنظيف الأسطح الأخرى غير الملاصقة للأسنان.

العسل



عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين(ع): لعق العسل للشفاء من كل داء، قال الله عز وجل: ﴿يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس﴾[١] وهو مع قراءة القرآن، ومضغ اللبان[٢] يذيب البلغم[٣].

عن علي(ع)، قال: العسل فيه شفاء[٤].

قال أمير المؤمنين(ع): لم يستشفِ مريض بمثل شربة عسل[٥].

نقلا من كتاب العياشي مرفوعاً إلىٰ أمير المؤمنين(ع): إنَّ رجلاً قال له: إني موجع بطني، فقال: ألك زوجة؟ قال: نعم، قال: استوهب منها شيئاً من مالها طيبة به نفسها، ثم اشترِ به عسلاً، ثمَّ اسكب عليه من ماء السماء، ثمَّ اشربه، فإني سمعت الله يقول في كتابه: ﴿ونزلنا من السماء ماء مباركاً﴾[٦]، وقال: ﴿يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس﴾[٧] وقال: ﴿فإنْ طبنَ لكم عن شيء منه نفساً فكلوه هنيئاً مريئاً﴾[٨] وإذا

---

(١) سورة النحل: الآية ٦٩.

(٢) اللبان: راجع شرحها صفحة. . .

(٣) الكافي ج٦ ص ٣٣٢ ح٢. وسائل ج٢٥ ص ٩٨ ـ ٩٩ ح٥.

(٤) المحاسن ص ٤٩٩ ح٦١٢. وسائل ج٢٥ ص ٩٩ ح٧.

(٥) المحاسن ص ٤٩٩ ح٦١٦. وسائل ج٢٥ ص ١٠٠ ح١٠.

(٦) سورة ق: الآية: ٩.

(٧) سورة النحل: الآية ٦٩.

(٨) سورة النساء: الآية: ٤.

اجتمعت البركة والشفاء والهنيء المريء شفيت إن شاء الله تعالى، قال: ففعل فشفي[1].

عن أمير المؤمنين(ع)، قال: العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه، يقل البلغم، ويجلو القلب[2].

القطب الراوندي في لب اللباب: عن علي(ع)، أنه قال: من أصابته علة فيسأل امرأته ثلاثة دراهم من صداقها، ويشتري بها عسلاً، ثم يكتب سورة يس بماء المطر ويشربه، شفاه الله، لأنه اجتمع له الهنيء والمريء والشفاء والمبارك[3].

العسل في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

قال رسول الله(ص): من أراد الحفظ فليأكل العسل.[4]

وقال(ص): نعم الشراب العسل يرعى القلب ويذهب برد الصدر[5].

عن أبي الحسن(ع) قال: العسل شفاء من كل داء إذا أخذته من شهده[6] [7].

فقه الرضا: قال العالم(ع): من لعق لعقة عسل على الريق يقطع البلغم، ويكسر الصفراء، ويقطع المرّة السوداء، ويصفو الذهن، ويجوّد الحفظ إذا كان مع اللّبان الذكر[8].

قال رسول الله(ص): العسل شفاء يطرد الريح والحمى[9].

عن الحسن بن شاذان، قال: حدَّثنا أبو جعفر(ع)، عن أبي الحسن(ع)، وسئل عن

---

(١) مجمع البيان ج٢ ص ٧. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٠٠ ـ ١٠١ ح١٤.
(٢) مكارم الأخلاق ص ١٦٦. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٢٦٧ ح٧.
(٣) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٦٨ ح١٣.
(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٩٠ ح٢.
(٥) يرعى القلب: الارعاء الابقاء والرفق والشفقة.
(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٩٠ ح٢.
أي أخذته جديداً من شمعه أو من خالصه، قال في الصحاح: الشهد والشُهد العسل في شمعها والشُهدة أخصُّ منها.
(٧) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٩٢ ح٧.
(٨) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٩٣ ح١٦.
(٩) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٢٩٤ ح١٩.

الحمى الغب[1] الغالبة، فقال: يؤخذ العسل والشونيز[2]، ويلعق منه ثلاث لعقات، فإنها تنقلع، وهما المباركان، قال الله تعالى في العسل: ﴿**يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس**﴾[3]، قال رسول الله(ص): في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلاّ السام، قيل: يا رسول الله وما السام؟ قال: الموت، قال: وهذان لا يميلان إلى الحرارة والبرودة، ولا إلى الطبائع، وإنما هما شفاء حيث وقعا[4].

الرسالة الذهبية للرضا(ع): من أراد دفع الزكام في الشتاء، فليأكل كل يوم ثلاث لقم من الشهد[5].

في الصحيحين ـ من حديث أبي المتوكل، عن أبي سعيد الخدري: أن رجلاً أتى النبي(ص)، فقال: إنَّ أخي يشتكي بطنه، وفي رواية: استطلق بطنه، فقال: اسقه عسلاً. فذهب ثم رجع، فقال: قد سقيته فلم يغن عنه شيئاً. وفي لفظ: فلم يزده، إلا استطلاقاً، مرتين أو ثلاثاً: كلَّ ذلك يقول له: اسقه عسلاً. فقال له في الثالثة أو الرابعة: صدق الله وكذب بطن أخيك. وفي صحيح مسلم، في لفظ له: إن أخي عرِبَ بطنه، أي: فسد هضمه، واعتلت معدته، والإسم: «العرَبُ» بفتح الراء، و «الذَّرَبُ» أيضاً[6].

---

(١) الحمى الغب: هي التي تأخذ صاحبها يوماً وتدعه يوماً.

(٢) الشونيز: الحبة السوداء.

(٣) سورة النحل الآية ٦٩.

(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٠١ ح١٥.

(٥) الرسالة الذهبية ص ٣٧. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٦٩ ح١٦.

(٦) الطب النبوي (ابن القيم الجوزية) ص ٤٦.

قال ابن القيم: فهذا الذي وصف له النبي(ص) العسل، كان استطلاق بطنه، عن تخمة إصابته عن امتلاء، فأمره بشرب العسل، لدفع الفضول المجتمعة في نواحي المعدة والأمعاء، فإن العسل فيه جلاء ودفع للفضول. وكان قد أصاب المعدة أخلاط لزجة تمنع استقرار الغذاء فيه للزوجتها، فإن المعدة لها خمل كخمل المنشفة، فإذا علقت بها الأخلاط اللزجة، أفسدتها وأفسدت الغذاء، فدواؤها بما يجلوها من تلك الأخلاط والعسل جلاء، والعسل من أحسن ما عولج به هذا الداء، لا سيما إن مُزج بالماء الحار.

الحكمة من تكرار الدواء: وقال: في تكرار سقيه العسل معنى طبي بديع، وهو: أن الدواء يجب أن يكون له مقدار وكمية بحسب حال الداء، إن قصر عنه لم يُزله بالكلية، وإن جاوزه أوهن القوى فأحدث ضرراً آخر. فلما أمره أن يسقيه العسل، سقاه مقداراً لا يفي بمقاومة الداء، ولا يبلغ الغرض، فلما أخبره، علم أن الذي سقاه لا يبلغ مقدار الحاجة، فلما تكرر ترداده إلى النبي (ص)، أكد عليه المعاودة، ليصل إلى المقدار المقاوم للداء. فلما تكررت الشربات بحسب مادة الداء، برىء بإذن =

العسل في الطب القديم

العسل في (القانون) عند ابن سينا:

الاختيار: أجوده العسل الصادق الحلاوة، الطيب الرائحة، المائل إلى الحرافة، وإلى الحمرة، المتين الذي ليس برقيق، اللزج الذي لا ينقطع، وأجوده الربيعي، ثم الصيفي، والشتائي رديء فيما يقال.

الطبع: عسل النحل حار يابس في الثانية، وعسل الطبرزد، والقصب حار في الأولى ليس بيابس.

الأفعال والخواص: قوته جالية مفتحة لأفواه العروق، محللة للرطوبات تجذب الرطوبات من قعر البدن، وتمنع العفن به والفساد من اللحوم.

الزينة: التلطخ به يمنع القمل والصئبان ويقتلها، ومع القسط (عود يتبخر به) لطوخ للكلف خاصة المزمن، وبالملح لآثار الضربة الباذنجانية.

القروح: ينقي القروح الوسخة الغائرة، والمطبوخ منه حتى يغلظ يلزق الجراحات الطرية، وإذا لطخ به مع الشبث أبرأ القوابي.

أعضاء الرأس: يخلط به الملح الأندراني، ويقطر فاتراً في الأذن فينقيه، وينقي قروحه ويجففها، ويقوي السمع، وشم الحريف السمّي منه يذهب العقل فكيف أكله.

أعضاء العين: العسل يجلو ظلمة البصر.

أعضاء النفس: التحنك به والتغرغر يبرىء الخوانيق، وينفع اللوزتين.

أعضاء الغذاء: ماء العسل يقوي المعدة ويشهي.

أعضاء النفض: عسل القصب يلين البطن، وعسل الطبرزد لا يلين، والعسل الغير المنزوع الرغوة ينفخ ويسهل البطن، فإن نزعت قل ذلك، والمطبوخ لا يحرك البطن، بل

= الله، واعتياد مقادير الأدوية وكيفياتها، ومقدار قوة المرض والمريض ـ من أكبر قواعد الطب.

وفي قوله(ص): «صدق الله وكذب بطن أخيك» إشارة إلى تحقيق نفع هذا الدواء، وأن بقاء الداء ليس لقصور الدواء في نفسه، ولكن: لكذب البطن، وكثرة المادة الفاسدة فيه، فأمره بتكرار الدواء، لكثرة المادة.

ربما عقل المبلغمين، ويغذو كثيراً، والمطبوخ بالماء يدر البول أكثر.

السموم: إن شرب العسل مسخناً بدهن ورد نفع من نهش الهوام، والحريف من العسل الذي يعطس شمه يورث ذهاب العقل بغتة والعرق البارد، وعلاجه أكل السمك المالح، وشرب ماء أدرومالي والتقيء به.

علائم العسل النافع:

الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية) قال: أعلم يا أمير... أن للعسل دلائل يعرف بها نافعه من ضاره، وذلك أن منه شيئاً إذا أدركه الشم عطس ومنه شيء يسكر، وله عند الذوق حراقة شديدة فهذه الأنواع من العسل قاتلة.

خواص العسل:

ما قيل عنه عند الدميري في كتاب (حياة الحيوان): العسل حار يابس جيد الشهد، وهو مدر للبول مسهل يهيج القيء وهو معطش ويستحيل إلى الصفراء يولد دماً حاراً، فإن طبخ بالزيت ونزعت رغوته ذهبت حدته وقلت حلاوته ونفعه وكثر غذاؤه وإدراره للبول وإطلاقه، وأجوده الخريفي الصادق الحلاوة والكثير الربيعي المائل إلى الحمرة. إذا خلط العسل الذي لم يصبه ماء ولا نار ولا دخان بشيء من المسك واكتحل به نفع من نزول الماء في العين. والتطلخ به يقتل القمل والصئبان، ولعقه علاج لعضة الكلب، والمطبوخ منه نافع من السموم.

(حياة الحيوان ج٢ ص ٤٣٨).

العسل في (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية) لابن البيطار:

ديسقوريدوس: قوة العسل جالية مفتحة لأفواه العروق يجذب الرطوبات ولذلك إذا صب في القروح الوسخة العميقة وافقها، وإذا طبخ ووضع على اللحم المشقق ألزقه، وإذا طبخ مع الشبث الرطب ولطخت به القوابي أبرأها، وإذا خلط بملح مسحوق من الملح المحتفر من معادنه وقطر فاتراً في الأذن سكن ورمها ودويها وأبرأها من أوجاعها، أبرأ أورام الحلق وأورام العضل التي عن جنبتي اللسان والحنك واللوزتين والخناق ويدرّ البول ويوافق السعال إذا شرب سخناً بدهن الورد.

ما هي مكوّنات العسل؟

العسل هو نتاج النحل، والمعروف قديماً أكثر من غيره ويدخل في تركيبه أكثر من سبعين مادة مختلفة وذات أهمية حيوية كبرى للعضوية ويعتبر منبع المواد السكرية الأكثر أهمية على مدى آلاف من السنين، وكما يقول المثل الفرنسي «لكل سيّد مكانته، والعسل سيّد المحليّات. . .» وهو منتج غذائي غني بالطاقة ويعطي الكيلو غرام الواحد من العسل ما يعادل ٣١٥٠ وحتى ٣٣٥٠ حريرة حسب نسبة الماء الموجودة فيه.

ويختلف تركيب العسل اختلافاً يتناسب واختلاف الزهور والمناطق والأرض وحتى باختلاف الأحوال الجوية وهكذا نجد أن العسل الناتج عن الجني من البرسيم الموجود في كوينزلاند Queensland باستراليا يختلف عن الذي يجنى من نفس الزهر في كاليفورنيا وكلاهما يختلفان عن مثيلهما في انكلترا.

والسبب الرئيسي هو اختلاف تركيب الأرض التي يتغذّى منها النبات، كما أن للنباتات الأخرى التي تنبت في ذات الوقت وفي نفس الأرض والتي تُنتج الرحيق تأثيراً كبيراً أيضاً. فقد توجد في الأرض المزروعة بالبرسيم مثلاً بعض نباتات العليق التي تحتوي أزهاراً على رحيق في نفس الوقت الذي يكون البرسيم فيه مزهراً.

بينما في بقعة أخرى من الأرض يكون في نفس الوقت الذي ينمو فيها البرسيم بنفس شروط البقعة الأولى، كمية كبيرة من النباتات المتطفلة الاستوائية كما هي الحال في أستراليا. إن كل هذه المصادر الطبيعية الصغيرة للعسل تمتزج بشكل عادي جداً مع الكمية الكبيرة لعسل البرسيم التي تجمعها كل نحلة من نحلات الخلية الواحدة، وبما أنّ المصدر الرئيسي هو البرسيم (والذي قد يؤلف ٧٠٪) فإن العسل الناتج يسمى «عسل البرسيم»[(١)].

إذا أخذنا الآن عينة من العسل وفحصناها فحصاً دقيقاً بأجهزة مخبرية خاصة تجد أنها معقدة التركيب جداً، وتتألف من السكاكر بالدرجة الأولى، وقد اكتشف حتى الآن ما يقارب الخمسة عشر نوعاً من السكاكر في العسل، وأهمها سكر الفواكه بنسبة ٤٠٪ وسكر العنب بنسبة ٣٠٪ ومن السكر العادي أو سكر القصب ٤٪ وسكر الشعير Melezitose والدكسترين أو النشاء المحمص والأرلوز Erlose وغيرها. ورغم أن هذه السكاكر لم تكن

---

(١) عن كتاب Honey For Healh تأليف سيسل تونزلي Cecil Tonsley لندن ـ ١٩٦٩.

موجودة في الرحيق، لكنها تواجدت فيه خلال عملية الإنضاج والتخمير وذلك بفعل الاحماض والخمائر المختلفة.

ويحتوي العسل كذلك على أحماض عضوية كثيرة وفي طليعتها حمض النمل والليمون والتفاح والطرطير والزبدة وعلى آثار من حمض العنبر والحماض Oxalic Acid واللبن وحمض غلوكونيك Gloconic وبايرو غلوتاميك Pyroglutamic وغيرها.

ويوضح العديد من الباحثين أهمية خاصة للعسل باحتوائه على العديد من الخمائر التي تلعب دوراً هاماً في حياة الكائن الحيّ. وخمائر العسل العديدة يأتي بعضها من رحيق الأزهار والآخر من النحلة بالذات، وأهمها خمير الشعير Amylase التي تحول النشاء والدكسترين إلى سكر، والقلابين Invertase والتي تقلب السكر العادي إلى سكر عنب وسكر فواكه، وخميرة الكاتالاز Catalase التي تعمل على تحليل الماء الأوكسجيني Hydrogen Peroxide والفوسفاتاز Phosphatase التي تعمل على توليد الفوسفات وكذلك الخميرة المنتجة للحموض الخليّة اعتباراً من سكر العنب، وكذلك توجد آثار من خميرة البروكسيداز Peroxidase والليباز lipase وباحتواء العسل على الخمائر المذكورة يقف في الصف الأول من حيث الأهمية بين جميع المنتجات الغذائية.

وتؤكد الأبحاث التي أجراها البرفسور ن. أيوريش في (معهد الفيتامينات للأبحاث العلمية السوفياتية بموسكو) على أن العسل يحتوي على مجموعة من الفيتامينات أهمها فيتامين ب٢ أو الريبو فلافين Riboflavine ومقداره يصل حتى ١,٥ ملغ (في الكيلو غرام الواحد من العسل) والفيتامين ب١ أو الفيتامين Thiamine (حتى ١,٠ ملغ) والفيتامين ب٣ أو الحمض البانتوتيني Pantothenic Acid (حتى ٢ ملغ)، والفيتامين ب ٥ أو الحمض ب ٥ أو الحمض النيكوتيني Nicotinic Acid (حتى ١ ملغ)، والفيتامين ب ٦ أو البيريدوكسين Pyridoxin (حتى ٥ ملغ)، وحمض الأسكوربيك أو الفيتامين ث: VIT.C (من ٣٠ ـ ٥٤ ملغ) كما توجد آثار من البيوتين Biotine والفيتامين ك والفيتامين (و ـ E) والكاروتين Carotiene أو طليعة الفيتامين آ.

ويصعب جداً معرفة أهمية الدور الذي تلعبه هذه الفيتامينات في جسم الإنسان وذلك لأنّ مقاديرها في العسل كما يبدو ضئيلة جداً. ولكن من الضروري أن نعلم أنها متواجدة في العسل ضمن العسل مع مواد أخرى ضرورية للعضوية من ماءات فحم وأملاح معدنية وحموض عضوية وخمائر وسواها مما يجعلها سهلة التمثل. واحتواء العسل على

الفيتامينات مرتبط بما يحتويه من غبار الطلع Pollen وذلك أن العسل يختلط، سواء كان في جوف النحلة أو في داخل فتحات القرص الشمعي (التخاريب) بغبار الطلع الذي تجمعه النحلة كراتب غذائي بروتيني، وهذا الغبار الطلعي هو بحدّ ذاته مادة شديدة التعقيد لم يكشف النقاب بعد عن الكثير من خصائصها الكيمياوية. وعندما يستخرج العسل من شمعه يخرج معه عدد كبير من حبيبات الغبار الطلعي Pollen المتباينة من عدد كبير من النباتات. وفي عملية التصفية تنفرز الحبيبات الكبيرة (وبهذا يفقد العسل قسماً كبيراً من فيتاميناته) لكن الصغيرة منها تمرّ وتبقى ممزوجة مع العسل مانحة إياه مادة غنية جداً بالمواد الغذائية.

ولهذا أيضاً نجد أن العسل يحتوي على أنواع من البروتينات والحموض الأمينية Amino Acid ومشتقات الكلورفيل Xanthophylle وأنواع من الأصبغة ومنشطات حيوية Biostinulators وعلى روائح عطرية تشتق من بعض التربينات، كما يحتوي على أغوال سكرية كالمانيتول Mannitol والديلستول Dylsitol وبعض الألدهيدات والاسترات والعفصيات Tannis.

وبخصوص الفيتامينات الموجودة في العسل، تؤكد الأبحاث التي قام بها عدد من العلماء الأمريكيين أمثال الدكتور هايداك Haydak وكيتزس Kitzes وشويت Shuette والفيكيجيم Elvekjem إن العسل يعتبر وسطاً ممتازاً لحفظ الفيتامينات، فهي تبقى فيه مهما تقادم عليها الزمن دون أن تتأثر أو تفقد أي جزء منها، بينما تفقد الفواكه والخضار جزءاً كبيراً من فيتاميناتها عند حفظها أو تخزينها فترة طويلة، إلاّ أن الوسائل الحديثة المستخدمة في تصفية العسل ـ كما ذكرنا ـ والتسخين يُفقِد العسل القسم الأكبر من هذه الفيتامينات.

وفي تركيب العسل أملاح معدنية متعدّدة أهمها أملاح الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمنغنيز والحديد والكلور والفسفور والكبريت واليود والتي يبلغ وزنها ما يعادل ٢ بالألف من وزن العسل تقريباً. كما يوجد عنصر الراديوم في بعض أنواع من العسل.

ويؤكد البرفسور أيوريش أن التحريات التي أجريت في مخابر جامعة موسكو بواسطة مقياس الطيف أثبتت أن العسل يحتوي على عناصر معدنية مجهرية Micro Elements من المغنزيوم والسيلسيوم والألمنيوم والبور والكروم والنحاس والليتيوم والنيكل والرصاص والقصدير والتيتانيوم والزنك والأوسميوم.

هذه المعادن المختلفة تتباين كميتها في الأعسال حسب نوعها، وبصورة عامة فالعسل الداكن (الغامق) يحتوي من هذه المعادن على كمية أكبر بالرغم من ضآلة كميتها عموماً.

ومن المعلوم أن المعادن، التي توجد أصلاً في العضوية بكثافة جدّ صغيرة، تلعب دوراً حيوياً هاماً ومميزاً. فالمعادن بصلاتها مع الخمائر والفيتامينات والهرمونات تؤثر على قابلية الإثارة أو التهيج في الجهاز العصبي، وأنّ نقصها في غذاء الإنسان يؤدي به إلى فقدانه لنشاطه وحيويته مع فتور في التفكير والحركة، كما تلعب المعادن دوراً هاماً في تنفّس الأنسجة وفي مبادلاتها الغازية وكذلك لها دور لا ينكر في أعمال الدورة الدموية وفي تكوين الدم. ومع التغيرات الشيخوخية في الاستقلاب الأساسي Metabolism هناك افتقار واضح في محتويات الدم والأعضاء المختلفة، مع زيادة في حاجاتها من العناصر المعدنية المجهرية، ولهذا يبدو أن إدخالها مع غذاء الشيوخ، وخصوصاً مع العسل، يعتبر من الأمور الضرورية جداً.

ويمكن أن تكون المركبات المجهولة التي لم يعرف كنهها تماماً في عسل النحل أكثر أهمية مما استعرضنا هنا من المواد المعروفة، وإن كان بعض تلك المواد قد عرف بخصائصه الفيزيولوجية مثل خاصة تنشيط الكولين Cholinergique (والكولين فيتامين يحول دون تكدّس الأدهان في الكبد) ويمكن إظهاره بواسطة الأستيل كولين. وكما أشار العالم Marquardt فإن كل ١غ من العسل يحتوي ٥ ,٢ بالمليون من هذه المادة[١].

والعالم كوخ Kock بتجاربه على الكلاب تحقق من وجود ذلك العامل، فقد برهن أن محاليل العسل المحقونة في أوردة الكلاب تزول بسرعة من الدم، ويتحول بسرعة إلى غليكوجين Glycogen ضمن الكبد دون أن يمر بالكليتين، وبهذا تزيد نسبة الغليكوجين في الكبد زيادة أكبر مما لو حقن بمحلول سكري معادل، وهذه ميزة في العسل يعزوها كوخ إلى عامل نوعي خاص موجود في العسل أسماه «عامل الغليكوتيل[٢] Glycutile Factor» ووصف علاقة هذا العامل بالكولين وأنه يبطل فعله تماماً بواسطة الأتروبين، كما أنه ينشط تماماً ويبلغ ذروة فعاليته عندما يكون تحمل العضوية للسكريات سيئاً، وقد تحقق من ذلك

---

(١) عن مجلة : Arzneimitt Forch الألمانية العدد ٣ عام ١٩٥٣.

(٢) عن مقالة Lempp في مجلة Der Chirurg برلين العدد ٩ لعام ١٩٥٥.

أيضاً باوم غارتن Baumgarten بتجاربه على السكريين هذا بإشرافه على استقلاب السكريات.

العسل
مُضَاد للعفونة. . . ومُبيد للجراثيم

لقد تساءل الطبيب الجراثيمي ساكيت[١] Sakett (من كلية الزراعة بفورت كولنز كولورادو): «إذا أمكن لكثير من الأغذية الطبيعية وفي مقدمتها الحليب أن تنقل الأمراض الجرثومية بالتلوث، فهل يمكن للعسل أن ينقل الأمراض بالتلوث؟». ولقد أجرى ساكيت اختباراً علمياً عن أثر العسل على الجراثيم، فقام بزرع جراثيم مختلف الأمراض في مزارع من العسل الصافي ولبث ينتظر. . لقد أذهلته النتيجة المدهشة فقد ماتت جميع الجراثيم وقضي عليها في عدة ساعات وإلى مدّة أقصاها عدة أيام.

لقد ماتت جراثيم الحمى النمشية (التيفوس) بعد ٤٨ ساعة، وجراثيم الحمى التيفية بعد ٢٤ ساعة، وماتت جراثيم الالتهاب الرئوي (المكورات الرئوية) في اليوم الرابع، وكذلك بعض الأنواع الأخرى كجراثيم الباريطوان والجنب والخراجات والناجمة عن المكورات العقدية والعنقودية أما جراثيم الزحار العصوي فقد قضي عليها تماماً بعد عشر ساعات.

وأعاد الدكتور لوكهيد (الذي يعمل في قسم الخمائر بأتاوا في كندا) فأكد النتائج التي توصل إليها ساكيت من أن الجراثيم الممرضة للإنسان تموت بالعسل، ولكنه أضاف بأن بعض الخمائر المقاومة للسكريات وغير الممرضة للإنسان يمكنها أن تعيش في العسل ولا تؤثر في طعمه.

ويذهب الدكتور ظافر العطار والأستاذ سعيد القربي في مقالتيهما إلى القول[٢]: أن قول الدكتور ساكيت بأن جراثيم الزحار قد قضي عليها بعد عشر ساعات فقط، قد تعطينا فهماً جديداً للحديث النبوي الذي رواه البخاري ومسلم في صحيحيهما، أن رجلاً جاء إلى النبي(ص) فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال اسقه عسلاً، فذهب فسقاه عسلاً ثم جاءه فقال: يا رسول الله ما زاده إلاّ استطلاقاً. فقال(ص) إذهب فاسقه عسلاً فذهب فسقاه عسلاً

---

(١) عن كتاب «الطب الشعبي» للدكتور، جارفيس، تعريب الدكتور أمين رويحة.

(٢) المقالة بعنوان «العسل ينقذ الإنسان من جراثيمه الممرضة» ـ مجلة طبيبك، تشرين الثاني ١٩٧٠.

ثم جاءه فقال: يا رسول الله ما زاده إلاّ استطلاقاً، فقال عليه الصلاة والسلام (صدق الله وكذب بطن أخيك اسقه عسلاً) فذهب فسقاه فبرىء. . .

فاستطلاق البطن (الإسهال) يمكن أن يكون بسبب الزحار، وتجربة ساكيت التي أثبتت بأن العسل يقضي على جراثيمه بنحو عشر ساعات، كانت بوضع جراثيم الزحار على العسل في أنابيب اختبار زجاجية ويختلف الأمر بشرب الإنسان للعسل، لأن الجسم يحوي على العديد من التفاعلات المعقدة مما استدعى تأخر الشفاء عند الرجل كما تقدم. . .(١).

ويعلل المؤلفون خواص العسل المبيدة للجراثيم بنظريات مختلفة أو قد يكون الأصح، بآليات متعددة، فالطبيب الإيطالي «أنجيلو دوبيني» يعتقد أن حفظ العسل للمادة العضوية الحية من التقيّح والعفونة ليس بسبب حجب العسل للهواء ومنع وصول العوامل المختلفة فيه إليها فحسب، بل لاحتوائه على كمية من حمض النمل Formic Acid والذي يعتبر من أفضل المواد المضادة للعفونة.

كما أنّ بعضاً من المؤلفين يفسرون خاصية العسل هذه بارتفاع تركيز السكاكر فيه والتي تبلغ نسبتها حوالي ٨٠٪ من محتوياته.

ويشرح الدكتور(٢) هوشستر Hochster «مدير معهد أبحاث بيولوجيا الخلية بوزارة الزراعة الكندية» هذه النظرية فيقول: «إن الجراثيم الضارة بالإنسان لا تعيش في بيئة سكرية عالية التركيز كالعسل، فهي ـ أي الجراثيم الضارة ـ أكثر ما تنشط في البيئات أو كالمزارع ذات التركيز السكري الضعيف، أي حوالي ١٥ ـ ٢٠٪، فيستوي بناء على هذه الفرضية السكر المركز كالمربى، وحتى دبس العنب، مع العسل.

وينقض هذه النظرية الدراسة التي قام بها ستويمير ملادينوف S. Mladenov(٣) عام ١٩٦٣ حيث قام بدراسة الخواص الحافظة لخمسة أنواع من عسل النحل وهي (عسل

---

(١) ولو أمعنا النظر في الحديث الشريف لوجدنا فيه حكمة بالغة الإعجاز من حيث إعطاء مادة حلوة سكرية لشخص مصاب بالإسهال، لكن إصرار الرسول (عليه الصلاة والسلام) على إعطائه العسل تصديقاً منه لقول الله عز وجل في محكم تنزيله، يكشف لنا أن العسل، وإن كان مادة حلوة سكرية، لكنه بدون شك يختلف تأثيره غيره من المواد الحلوة من ناحية استطلاق البطن. . .

(٢) رسالة خاصة من الدكتور هوشستر نفسه بتاريخ ابريل ١٩٦٨.

(٣) عن كتابه (العسل والمعالجة بالعسل) الصادر باللغة الروسية صوفيا، ١٩٧١.

الزيزفون، عسل شجر السنط، عسل أزهار المروج، عسل أزهار الحقول، عسل الأزهار البلقانية) حيث وضعها في أوانٍ معقمة ووضع في كل إناء ١٠٠ حبة من كل من حبوب الفاصوليا والشعير والقمح والذرة الصفراء، وكذلك قطع طازجة حيوانية من الكلي والعضلات ومن الكبد والسمك وبيض الدجاج، وقطع من الضفادع والأفاعي وقد أغلقت هذه الأواني بشكل محكم وتركت لمدة سنة كاملة بدرجة حرارة الغرفة، وللمقارنة أعيدت نفس التجارب ولكن بعسل اصطناعي[١]، وكانت نتائج هذه التجارب أن الحبوب التي حفظت مع العسل الطبيعي بقيت على حالها دون أي تغيير وبقيت صالحة للإنتاش والنمو، وبقيت القطع الحيوانية كلها كذلك دون تغير في الشكل أو الرائحة لمدة أربع سنوات، بينما لوحظ تعفّن جميع هذه المواد في التجربة الثانية منذ اليوم الخامس لبدئها.

وكثيرون[٢] يرجعون هذه الصفة المضادة للحيوية في العسل إلى التأثير المشترك للخمائر مع السكاكر الموجودة فيه. إلاّ أنه من المجمع عليه وجود مواد مثبطة لنمو الجراثيم Antibacterial Inhibitors ضمن تركيب العسل والتي تمنع نمو الجراثيم، ويظن أن هذه المواد المضادة للجراثيم الموجودة في العسل هي من ضمن ما يصنعه النحل، يدل على هذا أن العمل الصناعي ـ الذي يحضر من غير النحل ـ يبدو خالياً تماماً من هذه المواد.

وفي مخابر قسم الجراثيم لمعهد كيف الطبي قام البروفسور[٣] ن. أيوريش مع البروفسور م. نشادمنكو ومساعديه بدراسة الخواص المضادة للحيوية لعدة نماذج من العسل الطبيعي. وقارنوا تأثيرها مع عسل صناعي (هو بالحقيقة خليط من ٤٠٪ غلوكوز و٣٠٪ فروكتوز (لوفوز) و٠،٠٢٪ حمض (النمل في مصل غريزي) وقد أخذت للزرع جراثيم مقيحة من مكورات عقدية وعنقودية وجراثيم التيفية ونظيرة التيفية (أ وب) وجراثيم شيغاوشميتز، وقد خلط معلق هذه الجراثيم مع العسل، ووضعت في حرارة ٣٧، وقد أعيد

---

(١) العمل الاصطناعي وهو مادة مركبة اصطناعياً بدون مشاركة النحل بنسب سكرية معادلة لتركيب العسل الطبيعي (٤٠٪ غلوكوز ٣٠ بالمئة فروكتوز ومصل فيزولوجي).

(٢) يؤكد كل من موهريغ وميستر في مجلة البيولوجيا الطبية الألمانية (١٩٦٨) أن الخميرة الحالة Lysorym والموجودة في كل من العسل وسم النحل هي المسؤولة عن خاصية هذه في إبادة الجراثيم وهي موجودة أيضاً في معي النحل ومعدته (1968) Actabiol med. germ, Band 21.

(٣) من كتاب «النحلات صيدلانيات مجنحة» ايوريش ـ ١٩٦٦.

زرعها على وسط آغار المصلي ومرق اللحم بعد يوم ويومين و٣ و٤ و٥ و٦ و٧ وثمانية أيام وأعيدت نفس التجارب مرة أخرى لتأكيد النتائج.

ويؤكد ن. أيوريش بنتيجة هذه التجارب أن نمو الجراثيم كان أكبر في الوسط السكري الصنعي بينما أثبطت نماذج العسل الطبيعي نمو هذه الجراثيم ويرى أيضاً أن الصفات المضادة للحيوية هي عبارة عن منتجات خاصة من صنع النحلة نفسها.

ويوجد في الهواء المحيط بنا كمية كبيرة من بذور الفطور المولدة للعفن حينما تتهيأ لها الظروف المناسبة من درجة حرارة معينة، ورطوبة زائدة ووسط غذائي مناسب، ولذلك فإن هذه البذور (أو الأبواغ) تنبت بسرعة وتخترق المواد المحيطة بها، ولذلك فإن الطحين والسكر والمربى والمعكرونة وعصير الفواكه وغيرها من المواد العضوية تأخذ مع الزمن طعماً ورائحة خاصيتين وغير مستساغتين. وبالعكس، فإن العسل، حين حفظه بعيداً عن الرطوبة بشكل صحيح فإنه لا يتعفّن مطلقاً.

وقد زرعت كاغانوفا ـ أيوريش بذور عشرة أنواع من الفطور العفنة على عشرين نموذج من العسل، المحصول عليه بالطريقة السريعة[١] وبالرغم من أن هذه الأنواع من العسل تحتوي على الزلال والنشويات والفيتامينات والمواد المعدنية وغيرها، تلك المواد اللازمة للخلية الحية، فإن الفطور العفنة المزروعة في العسل ماتت كلها وعلى هذا الأساس يمكننا أن نستنتج أن العسل يحتوي بالإضافة إلى المواد المضادة للجراثيم، على مواد مضادة للفطور العفنة.

أمّا ريمي شوفان[٢] Remy chauven (مدير محطة أبحاث النحل في وزارة الزراعة الفرنسية) فيؤكد أن قتل العسل للجراثيم ليس فقط لكونه ذا تركيز سكري عال، ولكن لوجود مادة مانعة لنمو الجراثيم فيه، ويعزى لهذه المادة فقط خلو العسل من مختلف أنواع الجراثيم. ويبين أن عسل الزيزفون (التيلو) والأشجار المثمرة تحوي على نسبة عالية من هذه المادة المانعة وبشكل أكثر فعالية من تلك الموجودة في غيره من الأعسال كعسل البرسيم مثلاً.

---

(١) يحصل على العسل بطريقة سريعة بإطعام النحل مواد غذائية مختلفة وخاصة البروتينات والدم والبيض.

(٢) عن مقالته في مجلة Produits pharamaceutques مايس ١٩٥٩.

وأثبت العالم[1] دولد Dold وزملاؤه في مقالتهم، برهاناً علىٰ وجود مواد مضادة للجراثيم في العسل الطبيعي دعوها بالإنهبين Inhibine ووصفت بأنها تتأثر بالحرارة والضوء.

وإن هذه المادة المانعة توقف نمو العصيات التيفية ونظيراتها وكذلك المكورات العنقودية سواء منها المكورات العنقودية البيضاء Albus والمذهبة Aeureus، وكذلك عصيات شيغا الزحارية السامة Shiga وعصية فلكسنر Flexner الزحارية غير السامة وعصيات القيح الأزرق وضمات الكوليرا وغيرها، كما تؤثر بوضوح تماماً على عصيات الخناق (الدفتريا).

وتتصف المادة المانعة لنمو الجراثيم في العسل بأنها مركب غير ثابت إذا تعرضت للحرارة كما أنها قابلة للإنحلال بالنور Dialysable، ولكنها تنطرح من المصافي الفائقة الدقة، ولذا فلم يتمكن من عزلها حتى الآن. ويخمن البعض بأن مفعول هذه المادة قريب من مفعول مادة الإينمونين Anemonine أو رودونات البوتاسيوم Rhodonate dek الموجودين في العسل بتركيز كاف لوقف النمو الجرثومي.

وقد تمكن العالم أوسان Ossan وغيره من إثبات أن الجروح المحدثة عند الفئران والملوثة بالمكورات العنقودية تنظف بسرعة وتخلو من الجراثيم بفعل العسل. وحسب رأي بوشيزر Bucheiser فإن للعسل تأثيراً جاذباً للكريات البيضاء في الدم، والذي بدوره ينبّه ابتلاع الجراثيم (البلعمة Phagocytose)، كما يذكر العالم بوتمان[2] Pothman التأثير المانع في عسل الأزهار على العصية السلبية بزوغ هذه العصيات في هذا النوع من العسل.

وخلاصة القول أن المادة المانعة تزول أو تتبدّل بالحرارة، ولكنها تظل فعالة عند جعل العسل معتدلاً Neutralisation وكذلك نعرف أن العسل إذا حقن للسمور المصاب بالسل يساعده ضد المرض بإطالة مقاومته بالنسبة لنظيره غير المحقون عسلاً.

وفي تفسير التأثير المانع أو المثبط لنمو الجراثيم في العسل الطبيعي نظرية أخرى تُرجع هذا التأثير إلى ما يحويه العسل من الماء الأوكسجيني Hydrogen Peroxide وهو

---

(١) عن مقالته في مجلة ZHyg. Infekim Krankhs الألمانية الغربية ص ١٤١ لعام ١٩٥٥.

(٢) مقالته «أثر العسل الطبيعي على نمو العصبات السلبية» في مجلة Z. Hyg. Infektion kranhs لعام ١٩٥٠.

قاتل للجراثيم فعلاً. وأول من اكتشف وبرهن على وجود الماء الأوكسجيني في عسل النحل هو[1] الدكتور جوناثان وايت Jonathan White وذلك في مختبر أبحاثه في مدينة فلادليفيا الأميركية.

وقد أقام الدكتور ج. وايت على أثر اكتشافه للماء الأوكسجيني في العسل، معرضاً في مركز الأبحاث الذي يعمل فيه، أظهر فيه لجمهور الزوار أثر الماء الأوكسجيني في قتل الجراثيم الممرضة، وكمية وجوده، واختلاف تأثيره طرداً مع درجة تركيزه، فيكفي وجود (٣٠) مكروغرام منه في علبة الزرع (أو ما يعادل نسبة ٢ بالمليون فقط) ليتوقف النمو الجرثومي. وقبل ذلك عام ١٩٤١ جوهه Gauhe قد اكتشف في مريء النحل غدداً لها خاصة إفراز خميرة الغلوكوز ـ أوكسيداز Glucose Oxidase والتي تؤلف من جراء تفككها الماء الأوكسجيني. والجدير بالذكر أن المادة المؤثرة في البنسلين الذي استخدمه الإنكليز أثناء الحرب العالمية الثانية هي نفسها خميرة الغلوكوز ـ أوكسيداز.

أثر العسل في التّغذية العامّة

يعتبر العسل بحق مادة غذائية قيمة ذات أهمية خاصة للجسم. فالعسل لا يمكث طويلاً في المعدة، كما يمتص بسرعة في الأمعاء من خلال الجهاز اللمفاوي ليصل إلى الدم والأنسجة، وهو أفضل بكثير من السكر العادي من حيث أنه يجدد ويحفظ القوة العضلية، ولهذا فإن كثيراً من المصارعين الأمريكيين[2] يرفعون نسبة تناولهم للعسل أثناء تدريباتهم الرياضية إلى ٦٠٪ من وزن السكريات التي يتناولونها في طعامهم، وهم بذلك يقلدون مصارعي دولة روما القديمة.

كما يساعد العسل[3] على نمو العضوية وخاصة الفتية منها أكثر من أي سكر آخر، ويلعب وجود الزيوت القطرانية والإيترية فيه دوراً منشطاً للجهاز العصبي وللقلب والدوران ومن هنا يؤكد البرفسور كوستوغلوبوف[4] Kostoglupov فائدة العسل خصوصاً للأشخاص

---

(١) عن مجلة American Bee journal المجلد ١٠٦ العدد السادس لعام ١٩٦٠.

(٢) عن كتاب «علم حياة النحل» للأستاذ الدكتور ريمي شوفان الصادر بالفرنسية ـ ١٩٦٨.

(٣) راجع بحث «العسل في طب الأطفال» في مكان آخر من هذا الكتاب.

(٤) عن كتاب النحل وصحة الإنسان لمجموعة من المؤلفين تحت إشراف البروفسور ت. فينوغرادوف موسكو ١٩٦٦.

الضعفاء المنهكين أو المجهدين فيزيائياً وفكرياً، كما اتضحت فائدته للناقهين من الأمراض الشديدة والمنهكة.

والعسل كمصدر لماءات الفحم Carbohydrate يقف في المكان الأول بين كافة المواد الغذائية الأخرى، وهي وإن كان بعضها المصنوع من السكر العادي يقدم من الطاقة الحرورية أكثر مما يقدمه العسل (١ كغ من السكر يعطي ٣٩٠٠ حريرة بينما يعطي ١ كغ من العسل ما يعادل ٣١٥٠ حريرة)، إلاّ أنه من حيث التركيب والخواص أغنى من السكر بما لا يقبل الجدل، هذا ويجب أن ينتبه إلى ضرورة المحافظة على طبيعة العسل بعدم تسخينه إلى ما فوق الدرجة ٦٠ مئوية.

وترجع أهمية العسل للعضوية باحتوائه على كمية كبيرة من السكاكر التي تلعب دوراً هاماً في الاستقلاب الأساسي، والسكاكر التي يحتوي عليها العسل تمتاز كما ذكرنا بسهولة امتصاصها وسرعة تمثلها في الأنسجة والكبد.

وتزداد أهمية العسل الغذائية باحتوائه على مجموعة متنوعة جداً من الفيتامينات وخصوصاً الريبوفلافين Vit.B2 والبريدوكسين Vit.B6 وحمض الفوليك، فالفيتامين ب٢ يلعب دوراً هاماً في استقلاب المواد البروتينية ويزيد من مناعة البدن تجاه الأمراض الجرثومية، وكذلك فإن الفيتامين ب ٦ يلعب دوراً مماثلاً في استقلاب البروتينات ويؤدي فقده من الغذاء إلى أن تصبح البروتينات وحاصلات هضمها سموماً للعضوية، كما أن نقصه من غذاء الرضيع أن يؤدي إلى حدوث اختلاجات.

أما حمض الفوليك فيدخل في مجموعة المواد التي تتداخل وتنظم عمل الأعضاء المولدة للدم، كما يؤثر على انتظام استقلاب البروتينات وتشكيل الحموض الأمينية، ويشارك حمض الفوليك في عدد الغدد الصماء. ونذكر مثالاً على ذلك، الهرمون الجنسي (ستلبسترول) والذي يصبح بوجود حمض الفوليك أكثر فعالية.

ويبين البرفسور[1] ريمي شوفان R. Chauvin أن العضوية الإنسانية يمكنها أن تمتص كميات كبيرة من العسل دون نتائج مؤذية. وقد جرّب العالم نوكر Noecker على نفسه إذ تناول ٣٠٠ غ من العسل يومياً مع الزيت والطحين دون أن يشعر بأي اضطراب. كما ذكر

(١) عن كتاب «علم حياة النحل» ريمي شوفان، صدر بالفرنسية عام ١٩٦٨.

العالم زايس Zaiss أنه يمكن إعطاء كمية تصل إلى ٥٠٠ غ في بعض المعالجات بالعسل.

ويؤكد الدكتور[١] ستويمير ملادينوف S. Mladenov هذا المعنى، فقد تابع تغيرات مستوى السكر في الدم والبول عند ٥٠٠ مريض بالطرق التنفسية كانوا خاضعين للمعالجة بالعسل، وبحدود من ١٠٠ ـ ٥٠٠ غ يومياً طيلة عشرين يوماً، فلم يلحظ أي ارتفاع في مستوى سكر الدم، بل العكس انخفض متوسط السكر الدموي قليلاً عن مستواه العادي عند هؤلاء المرضى، كما لم يلاحظ أي أثر للسكر في البول.

ووفقاً لرأي[٢] زايس Zaiss وفيليبس Phillips وكرونتز Kruntiz وكيلاس Caillas فإن العسل يساعد على هضم الأغذية الأخرى وتمثلها.

أما البروفسور ن. أيوريش[٣] N. Ioyrish فيقول بأن التجارب قد أثبتت الخواص المقوية للعسل وتأثيره العام على عضوية المريض. فقد زاد وزن المرضى وارتفع عدد الكريات الحمراء والخضاب Memoglobin في دمائهم، كما اعتدلت الحموضة المعدية ونقصت نسبة التنبه في الجهاز العصبي مما جعل المرضى يشعرون بالراحة والنشاط بشكل عام.

ومع القيمة الغذائية الكبرى للعسل فقد ورد ذكره في جداول الحمية لعدد من أمراض التغذية وسوء الإستقلاب، فقد ذكر العسل في بعض دساتير الأدوية بنسب مختلفة مثل Oxymel Simplex وهو مزيج من العسل والخلّ[٤] بنسبة ٣/ ١، وهناك أيضاً Mel Colehici وهو مزيج من العسل واللحلاح[٥] ويستعمل في معالجة النقرس و Melkossatum وهو مزيج متساو من العسل ومنقوع الورد (٥٠ غ من الورد لكل ٣٠٠ غ الماء) ويستعمل كمقبض... الخ.

---

(١) عن كتاب «العسل والمعالجة به» الصادر بالروسية في صوفيا عام ١٩٧١.

(٢) عن كتاب «علم حياة النحل» ريمي شوفان، صدر بالفرنسية عام ١٩٦٨.

(٣) عن كتاب «مفكرة النحال» الصادر بالروسية في موسكو عام ١٩٧٠.

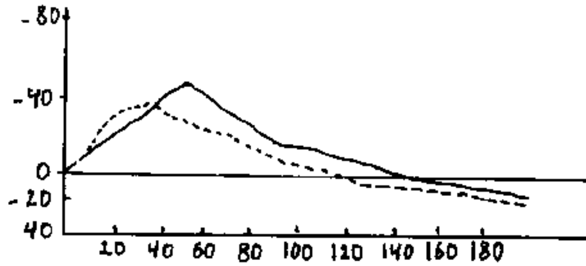
(٤) وقد اهتم بمزيج العسل والخل أيضاً الأطباء المسلمون القدامى وكانوا يسمونه بالسنكجبين (وهي كلمة فارسية الأصل)، وسبب اهتمامهم بالخل الحديث النبوي الذي رواه مسلم في صحيحه وهو قوله صلى الله عليه وآله وسلم (خير الأدم الخل) والأدم ما يؤكل مع الخبز.

(٥) اللحلاح أو الوحواح Colchique هو أحد نباتات الفصيلة الزنبقية ويسمى بنرجس الخريق، وهو ذو أزهار حمراء بنفسجية وتستعمل بذوره، ذات الطعم المر الحريف، لمعالجة النقرس، ومزجها بالعسل يعدل الكثير من سميتها.

العسل والدّاء السكري

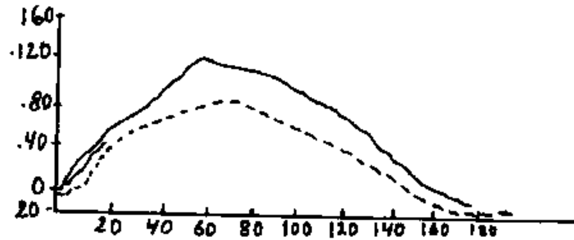
لقد قام العالمان كيليان وتوبياش من جامعة فرانكفورت بالمانيا الغربية بسلسلة من التجارب هدفها إثبات إمكانية استعمال العسل كمادة للتحلية لدى المصابين بالسكري. فأعطيا كمية متعادلة من عسل النحل وسكر العنب (نفس المعادل الكيميائي) لأشخاص أصحاء وآخرين مصابين بالداء السكري.

فعند المجموعة الأولى من المختبرين الأصحاء عايرا سكر الدم مرتين، الأول بعد إعطاء ٦٢غ من العسل (وهي المعادل الكيميائي لـ ٥٠غ من سكر العنب حسب جداول شال) فتبين أن سكر الدم يرتفع بعد إعطاء العسل بشكل أسرع قليلاً عنه بعد إعطاء سكر العنب. وهبوط سكر الدم بعد فترة يكون أسرع قليلاً في حالة إعطاء العسل منه عن حالة سكر العنب (الشكل ٥).



(الشكل ٥)

مقدار ارتفاع سكر الدم بعد إعطاء ٥٠غ سكر عنب و٦٢غ عسل. لدى الأصحاء



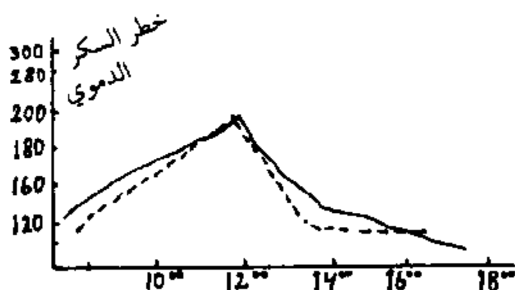
(الشكل ٦)

تغير سكر الدم عند المصابين بالسكري بعد إعطاء ٥٠غ سكر عنب و٦٢غ عسل.

وفي السلسلة الثانية من التجارب قارنا الخطوط البيانية لتحول سكر الدم عند ١٧ مريضاً بالداء السكري وذلك بعد إعطاء سكر العنب والعسل لهم، ويبدي (الشكل ٦) مدى الفرق بين ارتفاع مستوى سكر الدم الوسطي عند هؤلاء المرضى بعد تناول ٥٠غ من سكر العنب ثم بعد تناول ٦٢غ من العسل (وفي الخط البياني اعتبر الرقم صفر مقدار سكر العنب عند ابتداء التجربة)، ويرى كيف أن اختلاف تغيّر سكر الدم هو اختلاف واضح جلي وبعيد جداً عن خطأ التجربة، وفي ٩ حالات هبط سكر الدم بعد ١٨٠ دقيقة إلى ما تحت المستوى الأصلي قبل ابتداء التجربة.

وعند المصابين بالداء السكري، الذين يطرحون في أبوالهم كميات متعادلة من السكر يومياً، فإن هذه الكميات لا تزيد مطلقاً بعد إعطاء العسل لهم. وهذا يعلل سرعة ارتفاع سكر الدم وهبوطه بعد تناول العسل إلى ما تحت المستوى المتوسط عندهم.

وتثبت اختبارات كيليان وتوبياش هذه أن إعطاء السكريين مقدار ٢٠غ عسلاً صباحاً و٢٠غ بعد الظهر، دون أي تغيير في كمية الأنسولين أو نوعية حميتهم، لا تؤثر بصورة ملحوظة على مستوى سكر الدم اليومي عندهم (الشكل ٧).



(الشكل ٧)
متوسط سكر الدم لثلاث مرضى سكريين قبل.. وبعد.. تناول ٢٠غ عسل مرتين يومياً

ويؤكد هذان العالمان بأن أنواع العسل المختلفة لها تأثير مختلف أيضاً. فالعسل الصيفي حيث لا تطعم النحلة غير رحيق الأزهار، هو عسل ممتاز للسكريين ونتائجه جيدة. بينما العسل الشتوي، حيث يطعم النحل السكر العادي، لا يناسب السكريين لاحتوائه على نسبة مرتفعة من السكر العادي أو سكر القصب. ويوضح الخطان البيانيان (الشكل ٨)

الفرق الواضح بين ارتفاع مستوى سكر الدم بعد تناول مريضين لكل من عسل الصيف وعسل الشتاء.





(الشكل ٨)

متوسط سكر الدم عند مريضين سكريين بعد تناول ٦٢غ عسل صيفي.. وعسل شتاء

ويبين العالمان[١] ستراوس وروزنفلد بأن السكاكر المختلفة تعطي نتائج متباينة أيضاً، وبأن سكر الفواكه يحتمله السكريون أكثر من سكر العنب، كما أن الدكسترين، الذي يعطي بالإماهة ذرات من سكر الفواكه والملزيتوز الذي يعطي ذرتين سكر فواكه ودرة سكر عنب، لهما نفس الأثر الحسن عند المصابين بالسكري. وتبرز في هذا المجال الأعسال الغنية بالدكسترين أو الملزيتوز أو سكر الفواكه، ويفضل الأمريكيون عسل اللاسعات المائية Nyssa Aquatica أما الدكتور أمايس Ameise فيصف عسل نبات الطوبال Typelo لارتفاع نسبة سكر الفواكه فيه.

ومنذ عام ١٩٣٤ كتب الدكتور دسدريوس Desiderius من المكسيك في مجلة عالم

---

(١) عن كتاب «Traité de Biologie de l' Abeille» ريمي شوفان صدر عام ١٩٦٨.

الطب Medical World مقالاً بعنوان (معالجة الداء السكري) جاء فيه: «أن إعطاء العسل لمعالجة الداء السكري يظهر وكأنه ضد العلم وضد الطب، بل أكثر من ذلك، كأنه رأي سخيف للناظر السطحي ذي الفكر النظري، ولكن بالنسبة لي فإن النحل الذي أملكه يجمع رحيقه من زهرة تدعى تيكوماموليس Ticoma Mollis والتي لها خواص علاجية لمرضى السكري حيث تؤخذ على شكل مغلي كالشاي وذلك أن العسل المجنى من نباتات ذات خواص علاجية معينة يحمل هذه الخواص. فعسل أشجار الكوسو له خواص طاردة للديدان، وكذلك ما يفعله الهند من الاكتحال بعسل السدر Lotrs لشفاء إظلام عدسة العين Cataract وخواص عسل الأوكاليتبوس لشفاء السل معروفه».

وفي الكتاب الذي نشره كل من بيك Beck وسمدلي Smedley عام ١٩٧١ وصف لكثير من الحالات المرضية، يبين أن العسل قد تحمّله المصابون بالداء السكري وأعطاهم القوة اللازمة، منها حالة السيد غ.ج. من بلدة كاوكونا بولاية وسكنسون الأمريكية الذي كتب يقول:

عملي هو مهندس سكك حديد وأصبحت ضحية السكري، وكان عليّ أن أستقيل من وظيفتي وأواجه البطالة بعد أن يئس الأطباء من حالتي. ونصحت بالراتب الغذائي التالي، والذي لم يوافق عليه أطبائي حينئذ (سبانخ طازجة أو مطبوخة، خس محلى بالعسل مع عصير الليمون، جزر مغسول ومبروش مع العسل، سلطة ملفوف نيئة مع الليمون والعسل، بندورة ناضجة نيئة أو معلبة محلاّة بالعسل، خبز قمح كامل غير مقشور. . .

وبعد سنة من تناولي لهذا الراتب الغذائي لم يجد الأطباء بي أي أثر للسكر، وكثيراً ما كانوا يفحصونني لإرضاء فضولهم. وأنا اليوم في الخامسة والستين من عمري وأتناول كل شيء على المائدة ولا أشكو شيئاً).

وكذلك حالة السيدف د. وزوجته كانا مصابين بالسكري، وبعد المعالجة عند العديد من الأطباء وعدم الاستفادة، لجأ هذان الشخصان إلى العسل وإلى الفواكه بكثرة فأصبحا معافيين.

وتحت عنوان «رحلة إلى الله ورسوله» يذكر الأستاذ الدكتور مصطفى السباعي(١) تجربته الشخصية عن شفائه من الداء السكري بالعسل حيث كتب يقول: «. . . إن الله

(١) عن مجلة حضارة الإسلام ـ المجلد الخامس العدد ٣.

تعالى أكرمني بزوال آثار بعض الأمراض التي كنت أعالج منها بالحمية عن المواد النشوية والسكرية بوجه خاص كمرض السكر، ولكني منذ أن وصلت المدينة المنورة حرصت على أن أتصبح كل يوم بسبع تمرات من تمرها إيماناً مني بالحديث الصحيح (من اصطبح كل يوم بسبع تمرات من تمر المدينة لم يضرّه في ذلك سم ولا سحر) إني أؤمن به بعد أن ثبتت صحته عن رسول الله صلّى الله عليه وآله وسلم، وكنت أتناول شيئاً من العسل الصافي، حيث أجده بقول الله تبارك وتعالى، «فيه شفاء للناس»، ولم أستطع أن أنفذ الحمية المطلوبة مني وأنا في مقامي بالحجاز، إذ غالب أكل أهله الرز مع اللحم، وها قد مضى على مغادرتي دمشق ما يقرب من خمسة أشهر وأنا أحلل في كل يوم تقريباً آثار السكر في البول فلا أجده، وحلّلت الدم مرة فلم أجده. . ».

وفي مكان آخر من مقالته يتابع الدكتور السباعي حديثه فيقول: «أما العسل فقد جرّبته قبل ذلك عام ١٩٥٩ حين كنت في أحد مشافي فيينا للعلاج، وكان لي أخ مصري يأتيه العسل الخالص من الغش، فأكلت خلال إقامتي في المستشفى مدة ١٧ يوماً ما يقارب كيلو غرام واحد من العسل، وكانوا يحلّلون لي كل يوم البول والدم فما كانوا يجدون أثراً للسكر فيهما وعند تقاريرهم تثبت ذلك. . . ».

ولقد تابع الدكتور ستويمير ملادينوف S. Mladenov من صوفيا عام ١٩٧١ تغير مستوى السكر في الدم والبول عند ٥٠٠ مريض بالطرق التنفسية مع مستوى سكر دموي بالحدود الطبيعية كانوا خاضعين للمعالجة بالعسل، وقد تناول الواحد منهم من ١٠٠ ـ ٥٠٠غ من العسل يومياً وطيلة عشرين يوماً، ففي خلال هذه الفقرة لم يرتفع مستوى السكر الدموي، بل بالعكس، انخفض من ١٢٧,٧غ/ل إلى ١٢٢,٧غ/ل، أما في البول فلم يلحظ له أي أثر.

ولقد توصل منوكفسكي[1] Menkovskyi بتجاربه على الكلاب، بأن للعسل فائدة كبرى كمداواة داعمة لاحمضاض الدم Acetonemia الذي كثيراً ما يصادق كاختلاط خطير للداء السكري، هذا وأن العالم فون نوردن كان قد أوحى في كتابه منذ عام ١٨٩٨ بإعطاء سكر الفواكه لمعالجة الاحمضاض السكري وما يرافقه من سبات Coma أحياناً.

ولعل أقدم مشاهدة سريرية عن معالجة الداء السكري بالعسل تعود إلى الطبيب

(١) عن كيلبان وتوبياش.

الروسي[1] أ. دافيدوف عام ١٩١٥ حيث لخص نتائج مشاهداته فقال: «إن العسل يمكن أن يكون ضرورياً للمصابين بالداء السكري في كثير من الأحوال. فهو كمادة غذائية حلوة لذيذة، يمكنه إذا ما أضيف إلى جدول الحمية الخاص بالسكريين أن يفي برغباتهم نحو المادة السكرية دون أن يحيجهم إلى تناولها بأشكالها الضارة لهم. كما ثبت أن العسل يمنع تخلون الدم Acetonemia الذي يحدث عادة من تناول المريض للسكر العادي، كما أن العسل ينقص، من إفراغ سكر العنب في بول المصابين بالسكري.

وقد أورد دافيدوف مشاهدة لأحد مرضاه تناول مقدار نصف كيلو غرام من العسل خلال عشرة أيام، لم يزدد السكر في البول خلالها، ولما توقف عن العسل ازدادت نسبة السكر في البول، ولما عاد المريض إلى تناول ما يعادل أربع ملاعق شاي من العسل يومياً، انخفض مقدار السكر في البول ثانية.

وفي عام ١٩٣٩ درس البروفسور[2] فاتيف Vatev من كلية طب صوفيا التأثير الدوائي للعسل على الأطفال المصابين بالداء السكري وتوصل بالنتيجة إلى القول: «لقد تبين لي بشكل لا يقبل الجدل حسن تأثير العسل على سير الداء السكري، فقد عالجت ٣٦ طفلاً مصاباً بالسكري وحصلت على نتائج جيدة، ولقد كنت أعطي الطفل المصاب ملعقة شاي واحدة من العسل قبل كل طعام، (أي ٣ ملاعق شاي يومياً) مع تطبيق الحمية الخاصة المعروفة. . .».

والدكتور أمريك[3] ـ من بلدة ايتون باوهايو ـ الأخصائي بمعالجة السكري، استعمل العسل بنجاح مع الراتب الغذائي لأكثر من ٢٥٠ مريضاً. وشهرة الدكتور غوس من بلدة Midlle Perry أنه كان يعالج السكريين بالعسل، والمعروف أن المرضى يأتون إليه للمعالجة وهم ضعاف منهكون، وبعد برهة يستعيدون وزنهم ونضارتهم ويستطيعون السير لأميال.

والبروفسور جيورجي Sz. Gyorgi مكتشف الفيتامين ج Vit.C نشر أبحاثاً مثيرة عن استعمال حمض العنبر Succinic Acid في معالجة السكري. ومن هنا نستطيع أن نؤكد

---

(١) أ. دافيدوف: (العسل والداء السكري) ـ مجلة الطبيب الروسي، عدد ٢٦ للعام ١٩١٥.

(٢) عن كتاب (العسل والمعالجة بالعسل) للدكتور ملادينوف ـ صوفيا ١٩٧١.

(٣) عن كتاب «Honey & Your Health» بيك وسمدلي ١٩٧١.

فائدة الحموض العضوية الكثيرة التي يحتوي عليها العسل إلى جانب حمض العنبر ومنها حمض اللبن وحمض التفاح وحمض الليمون وغيرها. ويظهر أن هذه الحموض تعدل من تشكل مادة الخلّون Aceton الخطرة عند المصابين بالسكري.

واعتماداً على ما اكتشف حديثاً من أن العسل يحتوي على مواد هرمونية شبيهة بالأنسولين وأن سكره هو سكر الفواكه فإن البروفسور أيوريش ١٩٦٦ ينصح السكريين بتناول العسل وخصوصاً ما يسميه «العسل الفيتاميني» والذي حضِّر خصيصاً للسكريين من قبل (معهد الفيتامينات للأبحاث العلمية التابع لأكاديمية العلوم الطبية السوفياتية)، والعسل الفيتاميني هو عسل نحل طبيعي، ويفضل عسل التفاح والحمضيات، مضافاً إليه بطريقة خاصة مجموعة الفيتامينات ب وخصوصاً الفيتامين ب١، وب ب و Vit.C والتي تبدي تأثيراً حسناً على استقلاب ماءات الفحم في عضوية المصاب بالسكري.

والعسل الفيتاميني يعطي بدون شك ـ كما يرى أيوريش ـ فائدة كبرى للسكريين، حتى أن بعضهم أمكنه الاستغناء مطلقاً عن حقن الأنسولين.

ونحن نرى أن المصابين بالداء السكري يمكنهم أن يجربوا ما ورد في هذه الصفحات على لسان عدد كبير من الأطباء والباحثين، إلا أنه بدون شك يجب أن يتحروا العسل الصافي الخالي من الغش وأن يتأكدوا من أن النحل نفسه لم يطعم السكر العادي، وأن تجري المعالجة تحت إشراف طبيب اختصاصي.

أثر السكاكر الطبيعية على نخر الأسنان

في عام ١٩٦٨ نشر كل من جيمس غاريس ومساعدوه[(١)] والأستاذ لطفي السامري (من مصر العربية) نتيجة دراستهم لوثائق وجدت في أحد أهرامات الجيزة، ومنها أن الفراعنة منذ أكثر من ٥٠٠٠ عام عرفوا تقنية عالية في المداواة السنية، وإنهم كانوا يعطون من أجل تقوية الأسنان خليطة خاصة تحتوي على العسل والكلس وخلاصة نبتة الشيح وغيرها.

فالعسل باحتوائه على عنصر الفلور وغيره من الأملاح المعدنية والفيتامينات يقي من ظهور النخور في الأسنان ويقوّيها ويطهر جوف الفم.

---

(١) عن كتاب «النحل والطب» للبروفسور أيوريش ـ موسكو، ١٩٧٤.

العسل في طب الأطفال

لعسل النحل في طب الأطفال مجالات واسعة وفوائد جمّة.

ولقد طبقه ابن سينا في معالجة العديد من أمراض الطفولة. كما أن المشاهدات السريرية لعدد كبير من الباحثين في السنوات العشر الأخيرة تؤكد القيمة الكبرى لعسل النحل كمادة غذائية وعلاجية ممتازة لعضوية الطفل. ولقد تبين لجميع الباحثين أن العسل يزيد الخضاب الدموي وعدد الكريات الحمراء في دماء الأطفال، ويؤكد العالم رولدر في مقالة له[١] ما للعسل من تأثير مدهش على حالة الطفل العامة وغنى الدم بالخضاب (الهيموغلوبين).

وهناك تقارير كثيرة سواء من الإتحاد السوفياتي سابقاً أو الولايات المتحدة الأمريكية أو غيرها من بلدان العالم حيث تكثر التجارب وعلى الخصوص في حقل تغذية الأطفال، وبشكل أخص بالنسبة للأمراض التي تترافق عند الأطفال باضطرابات هضمية أو سوء تغذية أو فاقة دموية تشير إلى أن العسل حين يدخل في جدول الحمية لهؤلاء الأطفال، أو حين يحل محل غيره من السكاكر فهناك تحسن ملحوظ وسريع في حالة الطفل المريض.

ففي معهد دنيبرويتروفسك الطبي أثبت البروفسور غلولومب أن إضافة العسل إلى جدول التغذية الخاص بالأطفال المرضى أدّى إلى إسراع شفائهم بشكل ملحوظ علاوة على الزيادة البيّنة في وزنهم، والتي كانت أكبر بـ ٢,٥ مرة من زيادة وزن الأطفال الآخرين الذين خضعوا لنفس المعالجة ولكن بدون إضافة العسل إلى طعامهم. وتوضح مقالة العالم لابورد[٢] Laborde كذلك بالعسل النحل من تأثير ممتاز على تحسن الخط البياني لوزن الطفل.

ونظراً لخواص العسل المضادة للجراثيم، فإن العسل يساعد صغار الأطفال على تجنب الأمراض الجرثومية والتعفنات المعوية الخاصة. وهكذا فإن الأطفال المصابين بالزحار[٣] العصوي والمعالجين بمركبات الذي سولفون تغيب عصبيات الزحار عند فحص

(١) مجلة Arch. Kindercheik الألمانية عام ١٩٣٤.

(٢) عن كتاب Thése Bordeaux الصادر بالفرنسية عام ١٩٤٦.

(٣) الزحار ـ الدوزنطاريا.

البراز بعد خمسة أيام من المعالجة، أما إذا أعطي الطفل المصاب مركبات الذي سولفون مشركه مع العسل، فإن العصيات الزحارية، كما يؤكد البروفسور ف. أيوريش تغيب نهائياً من البراز بعد ٢٤ ساعة فقط من بدء المعالجة.

وبالنسبة لتغذية الأطفال[١] فإنها لم تعد خالصة من لبن الأم، على الرغم من فائدته للطفل الرضيع وللأم معاً، بل تعددت الأسباب التي تجبر على الانتقال بتغذية الأطفال إلى التصنيع والتعقيد، ونبراس هذه التغذية أنها يجب أن تقترب من لبن الأم. وتركب معامل الحليب أخلاطاً عديدة وغريبة تجعلها في علب محفوظة تأسر بدعايتها الكثير من الناس، إلاّ أن هناك فقرة يجب أن نبينها وهي مكانة العسل بين ماءات الفحم في تغذية الأطفال[٢] في الأشهر الأولى من حياتهم. فالأطباء في كل أنحاء العالم ينصحون به كمادة محلية سواء للحليب أو لصنع أغذية الأطفال الخاصة من سميد أو خبيصة.. الخ.. فهو طعام سهل الهضم، سريع الامتصاص والتمثيل في دوران الطفل الدموي، لكونه ذلك السكر البسيط الذي يقدم طاقة وافرة وتغذية ممتازة في المرحلة الحرجة من نمو الطفل وكذلك بسبب غناه بالمواد الحياتية المعدنية Oligoéléments.

فالعالم كومبي نشر عام ١٩٢٦ بحثاً عن تحلية الحليب بالعسل عند الأطفال في مجلة أرشيف طب الأطفال ومفادها أن إضافة العسل إلى الحليب المعقم بالغليان يعيد إليه خواصه، وكذلك فالأطفال الذين يتناولون راتباً غذائياً فيه العسل يلاحظ عندهم خواصه الملينة.

وقد أجرى الطبيبان[٣] ف. أليسون F. Alison ورينيه ناربوتون R. Narbouton تجارب ـ في مركز الخدج في مدرسة رعاية الأطفال التابعة لكلية طب باريز، فأضافا في البدء كميات زهيدة من العسل إلى غذاء هؤلاء الخدج[٤] وكان أساس الوجبة لبن الأم الغني بالبروتيد، ومن ثم يخلط بعد ذلك لبن الأم بالحليب المزال دسمه، وزيدت بعدئذ كمية العسل تباعاً دون التجاوز لمقدار ١٠غ في اليوم للكيلو غرام الواحد من وزن الطفل. وقد توصلا إلى النتائج التالية:

---

(١) (٢) مهيء شركة Fali الأفرنسية طعاماً جاهزاً تضيف إليه العسل وتسميه Cerealessau Miel.

(٣) عن مجلة Revuede Deetetique العدد ٣ لعام ١٩٥٩ ترجمة د. عبد الغني سروجي ود. عدنان المعربي.

(٤) الخدج هم المولودون قبل أوانهم.

أولاً ـ يقبل الخدج القادرون على الرضاعة جيداً على الحليب المحلى بالعسل، ويصبح المص أكثر قوة مما لو تناول الخديج الحليب المضاف إليه دكسترين سكر الشعير أو السكر العادي.

ثانياً ـ لا يزيد التبرز على الرغم من خواص العسل الملينة ولا تظهر أية ظاهرة قبض، كما لا يلاحظ تغير في قوام الغائط.

ثالثاً ـ حين إصابة الخديج ببعض الاضطرابات الهضمية يعطى الشاي المحلى بالعسل بنسبة ٥٪، مما يعطي الشاي قيمة حرورية تعادل ١٤ حريرة لكل ١٠٠غ من منقوع الشاي المذكور.

رابعاً ـ يمكن أن يشار لأطفال ثلاثة أشهر بقليل من العسل الصافي (ملعقة صغيرة مثلاً) ويكون هذا الإجراء رائعاً عند تهيئة الطفل للفطام كما يكون العسل جيداً لمعظم الرضع الذين يعتمدون في غذائهم على الخضر المستخلصة من العلب المحفوظة.

وكذلك فإن أخصائي الأطفال المشهور[1] ب. لوتينغر Paul Latinger وجد أن العسل مفيد جداً للطفل على عكس السكر العادي الذي يجلب الكثير من الأذى ـ على حد قوله ـ ولذلك فهو ينصح جازماً باستبدال العسل بالسكر العادي في تغذية الأطفال. كما وجد أن إعطاء ملعقة شاي واحدة من العسل مع ٨ أونزات من مغلي الشعير كافية لوقف أي إسهال صيفي.

ويصر العالم فيليبس[2] على استبدال العسل بالسكر العادي للأطفال في تحلية المصاصات Biberons، وذلك بإضافة ملعقة واحدة من العسل للمصاصة في الشهرين الأولين من عمر الطفل، وملعقتين في الشهرين الثالث والرابع ويستمر الأمر بثلاث ملاعق. ويفسر فيليبس التأثير الجيد للعسل حسب هذه الطريقة بأنه يعود إلى أن بعض الأطفال لا يمكنهم تحويل السكر العادي بسهولة إلى شكله المهضوم. وعلاوة على ذلك فهو يمتص بسهولة أكبر من سكر الحليب وليس له محذور سكر الشعير Maltose الذي كثيراً ما يسبب

---

(١) عن كتاب «العسل وصحتك» Homeyand your Health للدكتور بيك Beck وسمدلي D. Smedly 1971

(٢) عن كتاب Traité de Biologie de Liabeille للبروفسور R. Chauvin أصدرته بالفرنسية دار Hasson عام ١٩٦٨.

التخمر الزبدي.

والأطفال الذين يعتمدون في تغذيتهم على العسل يمتازون بحالة جيدة لجهازهم الهضمي وبانعدام الغازات البطنية. كما أن الأحماض العضوية التي تصل نسبتها إلى ٢٪ في بعض أنواع العسل، وكذلك بعض الزيوت الطيارة الموجودة فيه تنبه بشكل مستمر وواضح شهية الرضيع.

ويلاحظ العالم لوتنغر[١] أن التأثير الملين يكون شديداً في العسل المستخرج بالفرازة، ويزول بعد غلي العسل، مما يدل على أن ذلك يعود إلى مادة طيارة أو مادة تتغيّر بالحرارة. وبعض أنواع العسل ذات الرائحة الشديدة تملك خاصة مسكنة وتؤدي إلى نوم الطفل ذي المزاج العصبي بسرعة عقب تناولها ويؤكد جارفيس فائدة العسل (٢٠غ يومياً) لمعالجة الأطفال المصابين بالتبول الليلي[٢].

ويستعمل ميخائيليس[٣] Michaelis العسل في الإصابات المختلفة للفم والأمعاء ويؤكد أن تناول سكر القصب (السكر العادي) بكميات كبيرة لا يخلو من خطر على الطفل الصغير بينما يكون العسل خالياً منها، ويمكن للعسل أيضاً أن يوقف إصابة خفيفة هضمية.

وفي قسم الأطفال بكلية الطب في جامعة ناتال أجرى الأستاذان[٤] الدكتور هافيجي Haffejee والدكتور موزا Moosa (١٩٨٥) دراسة سريرية باستخدام محاليل العسل على الرضع والأطفال المصابين بالتهابات معدية ـ معوية، وكان الهدف منها تقييم تأثير العسل على فترة استمرار الإسهال الحاد وقيمته كبديل عن سكر العنب في إزالة التجفاف بواسطة الفم، وقد أظهرت النتائج أن العسل يقصّر مدة الإسهال عند المرضى المصابين بالتهابات معدية ـ معوية مسببة عن جراثيم ممرضة، كالسلمونيللا والشيغيللا والاشكريشات القولونية، كما ثبت أنه لا يطيل أمد الإسهالات غير الجرثومية ويمكن استعماله بأمان كبديل عن سكر العنب (الغلوكوز) محلولاً في سائل يحتوي على الشوارد بالتركيز المعروف والموصى بها عالمياً لإزالة التجفاف بواسطة الفم.

---

(١) مقالة «عسل النحل كبديل لتغذية الأطفال» مجلة نيويورك الطبية لعام ١٩٢٢.
(٢) الوقاية بالعسل مجلة العلوم (اللبنانية) تموز ١٩٧٢ معربة عن الفرنسية.
(٣) عن المجلة الطبية البريطانية العدد ٢٢ حزيران ١٩٨٥.
(٤) عن كتابه الطب الشعبي ت. أمين رويحة.

ويجري العالم زايس[1] بحسن تأثير العسل عند الرضع لأن نمو الذين يتناولون العسل يكون أوضح من الأطفال الذين يتناولون السكر العادي، ويؤكد فيليبس بأن إعطاء ملعقة شاي واحدة من العسل لكل رضعة تساعد على ظهور الأسنان، ويكون هؤلاء الأطفال أقل عرضة لأمراض التسنن.

أما العالمان[2] فيجنيك Vignee وجوليا Julia الأمريكيان فقد أجريا تجارب على ٣٨٧ طفلاً من الولادة وحتى الشهر الرابع من العمر، قسموا إلى ثلاث مجموعات وأعطوا نفس الراتب الغذائي غير أن المادة المحلية للمجموعة الأولى كانت السكر العادي وللمجموعة الثانية هي دكسترين سكر الشعير وللثالثة عسل النحل، فظهر بمقارنة المجموعات الثلاث تفوق الأطفال الذين أطعموا العسل من حيث الوزن والنمو الطولاني ونسبة خضاب الدم ويلاحظ أن الطبيبين قد استعملا العسل الغامق.

أما العالمان[3] أوبال Obal وسنت كيرالي Szent Kiralyi فقد أكدا فضل العسل الملحوظ على نمو الأطفال الخدج (المولودين قبل الأوان) وذلك نتيجة تغذيتهم الخاصة بإضافة العسل إلى لبن الأم أو غيره.

ويؤكد البروفسور[4] أبو ريش أن إضافة ملعقة شاي واحدة من العسل يومياً إلى قوام الطفل الغذائي يعطيه من الفائدة أكثر مما يعطيه ٢٠ ـ ٢٥غ من السكر العادي، وهذا يعود إلى أن ماء فحمي Hydrocarbon فقط كثير الحريرات، أما العسل فهو مركب حيوي منشط فيه العديد من الخمائر والهرمونات والفيتامينات، ويذكر على الخصوص ما وجد فيه من مقدار كاف من حمض الفوليك الذي يملك أهمية خاصة للعضوية في دور نموّها علاوة على أنه العامل الرئيسي في مراحل تكوين عناصر الدم.

ولا بد أن نذكر هنا أن العسل يؤمن للطفل المقدار اللازم من الفيتامين ب٦ (البيريدوكسين) الذي يلعب دوراً هاماً في استقلاب البروتينات، ويؤدي نقصه من غذاء

---

(١) عن مقالة «الوقاية بالعسل» المعربة عن الفرنسية، مجلة العلوم اللبنانية.

(٢) عن مقالة للطبيين المذكورين «العسل في تغذية الأطفال» مجلة أمراض الأطفال الأمريكية ١٩٥٤ تعريب الدكتور نبيه الغبرة.

(٣) عن مجلة Kinderurzcke الألمانية عام ١٩٥٦.

(٤) عن مقالته «العسل غذاء لا يقدر بثمن» في كتابه «مفكرة النحال» الصادر بالروسية في موسكو عام ١٩٧٠.

الطفل الرضيع إلى ظهور اختلاجات مختلفة.

وللعسل كذلك تأثير حسن على تمثل الكالسيوم والمغنزيوم في العضوية. فقد حدّد كل من العلماء كنوت Knott وشوكرز Shukers وشولتز Schultz محتوى الكالسيوم في الغذاء والبراز والبول عند ١٤ طفلاً بأن أعطوا لهؤلاء الأطفال حليباً مضافاً إليه الفيتامين Vit.D أو غير مضاف إليه ذلك الفيتامين، وحليباً محلى بالعسل، ففي جميع هذه الحالات كان احتباس الكالسيوم في الجسم أقوى عندما كان العسل مضافاً إلى القوام الغذائي للطفل وكذلك الحال بالنسبة للمغنزيوم الذي زاد احتباسه في الجسم بنسبة قليلة.

العَسَل وطبُّ الشيْخُوخة

لقد أعطى الفلاسفة والحكماء منذ العصور الغابرة لعسل النحل أهمية خاصة معتقدين أن تناوله مع الطعام بشكل مستمر يساعد على إطالة العمر، وهكذا يدّعي الفيلسوف والرياضي الشهير «بيفاغور» أنه عمّر طويلاً لاعتياده تناول العسل.

ومنذ أكثر من مائة عام كتب العالم البولوني فيفيتسكي في كتابه (التأثير الحسن للعسل على البدن) أن الكاتب البولوني الشهير تريمبتسكي اقتصر في طعامه خلال ثلاثين عاماً على غذاء بسيط مع العسل، وعندما تعرّف عليه «فيفيتسكي» دهش من حيويته ونشاطه ومن نضارة وجهه وقد ناهز الثمانين من عمره، وقد عاش «مولباخر» ـ أستاذ فتفيتسكي ـ أكثر من ١٢٠ عاماً وهو لا يبدو بمنظر أكبر من شيخ في السبعين من عمره، وكان يتناول العسل يومياً مع طعامه.

ويؤكد البروفسور أيوريش أن معظم المعمرين في الإتحاد السوفياتي ـ سابقاً الذين يتواجدون بشكل خاص في مناطق أذربيجان وجوريا وبلاد القفقاس ـ يعيش في الجبال ويتعاطى تربية النحل ويتناول العسل بكميات كبيرة في طعامه اليومي.

وفي عام ١٩٥٩ ظهرت في ميونيخ مقالة للدكتور[١] ب. لوت P. Luth تحت عنوان «زيادة فعالية المعالجة بالبروكائين عند مزجه بالمحاليل العسلية» ونظراً لأهمية هذه المقالة فإننا نقدم فيما يلي مقتطفات واسعة منها.

---

(١) عن مجلة Anztiche Praxis الألمانية، المجلد ٢٨ تشرين ثاني ـ ١٩٥٩ (عربها الدكتور عبد الرحمن القادري).

. . . «إن المعالجة الجهازية لشكايات الشيوخ بواسطة البروكائين والتي قامت بها الدكتورة أصلان إنما هي في الحقيقة معالجة محتفظ بها. ثم إن طريقتها التي تتلخص بحقن ٥ سم٣ من محلول البروكائين بنسبة ٢٪ عضلياً، ثلاث مرات في الأسبوع على شكل سلاسل علاجية كل سلسلة مكونة من ١٢ زرقة وبراحة ٢ ـ ٣ أسابيع بين كل سلسلتين علاجيتين) لا ينتظر أن تؤتى بعض نتائجها قبل مضي أربعة أشهر، وقد تستمر ما يزيد على السنة، ثم إن الشكوك حول نتائجها جعلت الكثيرين يحجمون عن إتمامها. . .

ولقد توارد إلى الأذهان وجود إمكانات تقوي وتعاضد من فعل البروكائين، وقد جرب بعضهم مشاركته بالهرمون الجرابي، ولكن هذه المشاركة خيبت الآمال ولم تعط ثمارها المرجوة منها.

وقد درست آلية تأثير البروكائين ـ ذلك المخدر العجيب ـ من قبل عدد كبير من الباحثين فتبيّن أن تأخيره على بعض عوارض الشيخوخة إنما يرجع إلى فعل محصوله الإستقلابي في البدن وهو حمض أميني آخر يدعى ـ Aminouthanol B. Dimethyl والذي يعتبر طليعة ينجم عنها تشكيل الكولين والأستيل كولين، وهي من المواد التي تعتبر بدون شك ضرورية لحياة العضوية وخصوصاً الكهلة. وعلى هذا فالبروكائين يقوي الخواص الكولينية في البدن Cholinergique.

وإذا ما أشركناه مع مادة أخرى تقوي هذه الخواص نكون بذلك قد وفينا بالغرض المطلوب.

ولقد أجريت تحريات للبحث عن مادة غير سامة للجسم، وتمتلك زيادة فعالية البروكائين فلم يجد الباحثون أمامهم سوى عسل النحل ومحاليله الذي هو غذاء ودواء بنفس الوقت.

والأبحاث التي أجريت حول هذا الموضوع تثبت أن تأثير المحاليل العسلية يتم من خلال نموذج يشبه تأثير خليط من سكر ميسر مع الأستيل كولين. وإذا كان العسل يحتوي فعلاً على سكر ميسر هو سكر الفواكه إلاّ أن وجود الأستيل كولين ما يزال أمراً غامضاً، وتدل الدراسات الحديثة على أن العسل وإن كان لا يحتوي على الأستيل كولين خالصاً، فهو يوجد ضمن تركيب معقد يمكن أن يحتوي على الأستيل كولين، أو على الأقل مادة تشبهه بتأثيراتها.

وبناء على هذه النتائج فقد أنتجت شركة M. Woelm في مدينة Exchwege الألمانية الغربية على مستحضر يدعى «بروكوبين ج٢ G2 Procopin» والذي يتركب من البروكائين (غلوكوزين البروكائين) بنسبة ٢٪ وروتين ٥ , ٠٪ وغلوتامينات الصوديوم ١٪ مع محلول عسلي مصفى من غروياته بنسبة ١٠٪ (محلول M2. Woelm نفسه)، وللروتين من الجزر في هذا المحضر أثره على الأوعية الدموية الشعرية، من خلال تحسينه وتوسطه لتحويل حمض اللبن إلى مولد سكر العنب (الغليكوجين) ذلك الحمض الذي يسبب التعب كما هو معروف.

ولقد طبق هذا المستحضر بشكل دقيق حسب طريقة الدكتورة أصلان في معالجة الظواهر الشيخوخية بالبروكائين، فأعطي (البروكوبين ج٢) لأربعة وعشرين مريضاً، ولمدة أربعة أشهر. والنتائج التي حصل عليها بشكل عام كان مدعاة للغبطة وكان الحكم عليها من خلال مجمل الإنطباعات وعلى التراجع السريري في شكاوي الشيوخ عامة وأقوالهم الشخصية، وعلى مدى ارتكاسهم بالمحيط واهتمامهم به، ويظهر أن مشاركة العسل مع البروكائين في «البروكوبين ج٢» تقصر من أمد المعالجة وتسرع بنجاحها، وفي الجدول رقم ١ نقدم خلاصة للحادثات التي عولجت بهذا المستحضر مع درجة النجاح التي توصل إليها بواسطته.

وقبل مناقشة المعالجة السابقة يجب أن نذكر أن مجال الإستطباب بالعسل كان واسعاً، ولقد تعمدنا وجود استطبابات تجميلية عند المرضى، والأخذ بعين الاعتبار الشيوخ ذوي التناذر الواضح في نقص القدرة على العمل.

ولقد تم التوصل بنتيجة المعالجة بمستحضر بروكوبين ج٢ العسلي إلى نتائج جيدة بتأثيره الحسن على سير الثعلبة Alopecia وعلى الشيب Leukotrichia وتأثيراته الممتازة على مظاهر الجلد الشائخ Gerodermia المختلفة والجروح العفنة من الأمور المعروفة جيداً في الطب القديم.

التشخيص Dianosis	عدد المرضى	أعمارهم	نتيجة المعالجة
الثعلبة Alodecia	٣	٣٤،٥٦	+ +
اعتلالات مفصلية غير مشوهة Arthropathia	٦،	٥٤،٥١ ٦٢،٥٤ ٦٨،٦٧	+ +
الداء المفصلي التنكسي Arthrosis	٢	٦٦،٦٥	+
الجلد الشيوخي Gerodermia (استطبابات تجميلية)		٥٣،٤٨ ٥٥،٥٣	+ +
الشيب Leukotrichia	١	٥٧	+ +
تناذر ضعف القدرة على العمل (نسيان، وهن عصبي Psychasthenia وهن نفسي Neurasthenia)	٥	٣٩،٣٨ ٥٧،٤٥ ٥٧	+ +
داء باركنسون	١	٧٢	(+)
آفة عضلية تالية غالباً لاصابة بشلل أطفال (Myopathia)	١	٣٤	+
تصلب الدماغ Cerebroslerosis	٢	٧٣،٦٨	+ +
المجمـــوع	٢٤ مريض		

الجدول رقم (١) نتائج المعالجة بمستحضر البروكوبين ج[٢] (لوت P. Luth)

فإن للمحاليل العسلية تأثيراً ممتازاً على سير الكثير من شكاوى الشيوخ من انحطاط ووهن عام وآلام في الرأس ووهن عصبي Neuras thenia وتفسي التي تشكل بمجموعها ما يدعى بتناذر انخفاض القدرة على العمل، وفي إزالة هذه العوارض في كثير من الأحوال.

كما تبين بالدليل القاطع أن للبروكائين مع العامل «الكولينيرجي» لعسل النحل تأثيرات ضابطة ومنظمة لخوارج الإنقباض وتسرع القلب الإشتدادي، ولهما تأثير حسن على الإعتلالات المفصلية غير المشوهة Arthropathia، بينما كان تحسن الأدواء المفصلية التنكسية Arthrosis غير واضح نسبياً، ولم تبد حالة من داء باركنسون تحسناً سريعاً، غير أن حالات من تصلب الدماغ Cerebrosclerosis أبدت تحسناً ملحوظاً بالمعالجة المذكورة.

هذا ونستطيع القول إن عدد المعالجين لدى الدكتور ب. لوت غير كاف لتقييم نهائي لنتائج المعالجة ومن الضروري إجراء دراسة أوسع، غير أنه منذ الآن يبدو واضحاً تماماً بأن لهذا المستحضر فائدة جُلّى في المعالجة والوقاية من مظاهر الشيخوخة ومن أمراضها.

أهمية العسل للوقاية مِنَ الأذيّاتِ الشّعَاعيّة

يتعرض المرضى المعالجون بالأشعة المجهولة أو بأشعة الراديوم أو الكوبالت وسواها، وكذلك الأطباء الشعاعيون ومساعدوهم أحياناً إلى مجموعة من العوارض المزعجة تشكل بمجموعها ما يسمى بالداء الشعاعي، وينجم عن تموت نسج الجسم المعرضة للاشعاع وانطلاق ذيفانات أو سموم عن تلك النسج المتموتة إلى دورة الدم محدثة انسماماً عاماً في البدن. ويتظاهر الداء الشعاعي بفقر دم شديد، ونقص في عدد الكريات البيضاء مع صداع ووهن وغثيان أو إقياء، حمى وخمود مع إسهالات... الخ.

وقد عالج فرانكه(1) Franke هذه الحالات بحقن عسلية وريدية هي عبارة عن محلول عسل النحل بنسبة ٢٠ ـ ٤٠٪ مصفى من غروياته. ويؤكد فرانكه أن هذه الأعراض كانت تزول بشكل سريع ومدهش.

---

(١) عن المجلة الألمانية Zentralbatt Fur Gynekologie للعام ١٩٤٩.

ورغبةً من فرانكه في التأكد من مفعول هذا العقار العسلي، فقد كان يحقن نفس المريض محلول العسل الوريدي هذا بمقدار ١٠ سم٣ قبل الجلسة الشعاعية المقرّرة فينعدم ظهور أية أعراض انسمامية، وحين لا يحقن محلول العسل تسوء حالة المريض وتظهر الإقياء والصداع والإسهالات.. مما يؤكد فعالية محاليل العسل في معالجة أعراض الإنسمام الناجم عن التعرض المديد للأشعة وللوقاية الفعالة منها.

ويبين ن. أيوريش أن تناول العسل أيضاً على شكل محاليل دافئة وخصوصاً مع الحليب له نتائج طيبة في الوقاية والمعالجة من الأذيات الشعاعية.

الاستشفاءُ بالعسل في أمراض الجلد
التأثيرات الموضعية للعسل
لمعالجة الجروح والقروح والأمراض الجلدية المختلفة

الجراح الشهير كرينيتسكي نشر عام ١٩٣٨ بحثاً عن نتائج معالجته لـ ٥٢ مريضاً بمرهم دهني عسلي كان منهم ١٢ مصابين بالتهاب العظم والنقي و٧ مصابين بالتهاب الغدد العرقية و٣ مرضى بالتهاب حول الكلية و٣ بحروق متنوعة. وبين كرينيتسكي على أساس مشاهداته أنه بتأثير العسل يزداد بكثرة محتوى مفرزات الجروح من مادة الغلوتاتيون التي تلعب دوراً هاماً في عمليات الأكسدة والتعمير أو الترميم Regeneration التي تجريها من أجل نمو الخلايا والتئام الجروح.

وفي عام ١٩٤٤ وتحت إشراف البروفسور تيمنوف أجرى الدكتور سمرنوف[١] Smernov أستاذ الجراحة العامة في معهد مولوتوف الطبي بمدينة تومسك السوفياتية تجارب بمداواة الجروح بالعسل لمدة تقارب السنة، وقد سجل نتائج تجاربه كما يلي:

يلاحظ أول الأمر نظافة الجرح من القيح خلال بضعة أيام، ثم يظهر نسيج حبيبي يكتسب لوناً أحمر وردياً، ويتحسن الدوران الدموي في المنطقة المصابة بسرعة، كما تتحسن الحالة العامة للمريض، وأحياناً يصاب الجلد في محيط المنطقة بالتخريش من الضماد التالي ويظهر فيه التصاق جلدي ولذا فإن تطبيق العسل الذي أعطى نتائج ممتازة في

---

(١) عن مجلة البيولوجيا الحديثة الأوزبيكية ـ العدد ١ من المجلد ١٧ لعام ١٩٤٤، عربها الأستاذ الدكتور محمد وليد حمودة ـ ونشرت في المجلة الطبية العربي بدمشق أيلول ١٩٧٣.

مرحلة التميع Hydration يتوقف عن استعماله، يتوقف عن استعماله في مرحلة الجفاف، كما لاحظ أن للعسل نفس التأثير المشجع عندما يكون الجرح مختلطاً أو أن تراجع التفاعل الإلتهابي يسير ببطء. وهكذا عندما يكون النسيج الحبيبي بطيئاً جداً فإن العسل يحرض نموه وتطوره فيصبح أشد كثافة وحيوية وتتحسن عملية التغطية الجلدية Epitheliration الفجوات العظيمة بالعسل بعد تشظيها فلم يعط النتائج المطلوبة.

وفي الموضوع الذي نشره الطبيب الصيني ك. ل. يونغ عام ١٩٤٤ تأكيد على أن العسل علاج جيد لتقرّحات الساق المزمنة وفي معالجة والقشب. ويعلل تأثيره هنا بتركيزه السكري العالي وخواصه المضادة للعفونة ولوجود صباغ أصفر يحتمل احتواءه على نسبة كبيرة من الفيتامين أ. ويقترح الدكتور يونغ مرهماً عسلياً يتكوّن من العسل بنسبة ٤/ ٥ أما الخمس الباقي فهو Pertroleum Jelly أو الغازلين. وقد وجد أن تطبيق هذا المرهم على القرحات الواهنة في الساق أو على الجروح المتعفنة يؤدي بنجاح إلى الشفاء أكثر وأسرع من أي علاج آخر.

أما بوداي من أكرانيا فقد طبق العسل لمعالجة القروح الواهنة التي طال الأمد دون شفائها. فقد نشر عام ١٩٤٥ بحثاً ضمنه مشاهدة لمريض مصاب بسطح ندبي واسع على طهر قدمه اليمنى وفي وسطه تقرّح عميق بقطر ٣/ ٥ سم مع تعفن ظاهر ومحاط بنسيج متموت، ويدعي المريض أن حالته استمرت هكذا لمدة ٣ أشهر دون تحسن بأي علاج. وقد طبق بوداي له ضماداً عسلياً يومياً حتى تم شفاء التقرح والتئامه خلال ٢٢ يوماً.

وفي عام ١٩٤٥ أيضاً كتب كل من الدكتورين[١] خانتشاتوريان وبابوفا من الشعبة الجلدية في معهد الطب الثاني في موسكو بحثاً ضمناه نجاح معالجتهما لـ ٢٧ مريضاً مصابين بتقيحات جلدية متنوعة من دمامل وجمرة حميدة وتينه عنقودية وسواها بعسل النحل. ويرى المؤلفان بأن للعسل تأثيراً حسناً على الجلد لقيمته الغذائية الكبيرة وقدرته على إيقاف نمو الجراثيم، فالعسل لا يغذي الجلد فحسب بل ويغذي النهايات العصبية فيه.

وفي عام ١٩٤٦ كتب أ. هيلفمان[٢] A. Helfman عن معالجته الجروح الواهنة

(١) عن مجلة Yest Dermatology السوفياتية ـ موسكو ـ العدد ٢ لعام ١٩٤٥.

(٢) عن ابوريش في كتاب Beesand people طبعته دار مير بالانكليزية ـ موسكو ١٩٧٤.

بتطبيق العسل موضعياً بالتشريد الكهربائي Electrophoresis وقد شمل تقريره ٣٥ حالة لمصابين بكسور عظيمة مفتوحة نتيجة طلق ناري، وكلها مختلطة مع ذات عظم ونقي، وقد أدّى التشريد الكهربائي لمحاليل العسل إلى نشاط فعال للتحبحب الخلوي Granulation كما نظفت الجروح من القيح بسرعة غريبة ثم إلتأمت بشكل جيد.

وللدكتور ميخائيل بولمان[١] مقالة رائعة نشرها عام ١٩٥٥ تحت عنوان «العسل في الضمادات الجراحية» سنورد فيما يلي مقتطفات من هذه المقالة القيمة نوضح فيها كيف استطاع هذا العقار «العتيق» أن يعيد لنفسه الاعتبار، ومن ثم ليتخذ لنفسه مكاناً بارزاً في العالم الحضاري الحديث وفي الممارسة اليومية في طب القرن العشرين.

يقول الدكتور بولمان: «أن الضمادات المضادة للعفونة تعتمد على تأثير مواد كيمياوية، تملك بدون شك، وعلى درجة كبيرة أو صغيرة، خواصاً سميّة على أنسجة البدن، وعملياً فإنها حين توضع على سطح متخرّب بشدة فإنها تؤهب لظهور ارتكاسات عامة أو آثار سمّيّة. وفي سنوات ممارستي الطويلة طبقت مواد كثيرة وخبرتها جميعاً مراراً وتكراراً فلم يكن عندي قناعة عن نتائج مُرضِية بالكلية لأي من هذه المواد».

ويتابع بولمان قوله: «ومنذ فترة وقع تحت يدي كتاب... تعلمت منه أن تطبيق العسل خارجياً كضماد له قصة ذات عمر طويل ابتداء من الفراعنة.. إلى العصور الوسطى، مما أورد في ذهني فتح المجال مجدداً أمام العسل لتطبيقه في الضمادات الجراحية، وانطلاقاً من مبدأ الشك بدأنا التجربة.. وكانت نتائج تطبيق الضمادات العسلية التي شاهدتها ومساعدي في قسمنا الخاص، جعلتنا جميعاً مقتنعين بفوائده العظمى، ولقد اقتصرت خبرتي باستعمال العسل كغيار في عمليات قطع الفرج Vulvectomy هذه العملية، التي تجري على منطقة تعرف بنتائجها غير المرضية ويصعب فيها إجراء تطهير Disinfection جيد، وإن السطح الجراحي الناجم كثيراً ما يسير أشهراً ليتم التئامه، ولقد تغير سير هذه العمليات جذرياً حين استبدلنا العسل بما كنا نطبقه من مطهرات كضماد يومي يغير كل ٢٤ ساعة حتى الاقتراب من الشفاء حيث نطبق ضماداً جافاً فقط، وعندما يتعلّق

---

(١) ميخائيل بولمان مولد وجراح نسائي Michael Bulman M. D. M. S. FRCS. FRCOB. في مشافي Norvich Norfolke نشرت هذه المقالة في مجلة النحل البريطانية Brit. Bee Journal, Dec, 1955 وعرّبها الدكتور نبيه الغبرة.

الأمر بسطح واسع فمن المفضل استعمال عسل مائع، وعندما يكون محبباً فمن الممكن تمييعه بتدفئته ببطء . . ».

ويورد بولمان حالة مريضة بسرطان الثدي عولجت بالأشعة، وخلفت الآفة بعد ذلك تقرحاً عفناً في وسطها أدى إلى تكون جوف كهفي عميق صعب التئامه فعالجه بصب كمية من العسل يومياً داخل الجيب الكهفي ويغطي بطبقة من الشاش مما أدى إلى نظافة سريعة غير متوقعة في الجوف التقرحي وإلى التئام سريع بعد ذلك.

والطبيب الألماني زايس[1] Zaiss استعمل العسل في معالجة الدمامل والجمرة الحميدة بعد التشطيب المسبق للمنطقة المصابة حتى يتسنى الولوج إلى داخلها، يطبق زايس العسل عدة مرات في اليوم، ويرى فائدته أيضاً في الحروق والأكزما.

وفي عام ١٩٦٥ نشرت مقالة طريفة للدكتور ألبرت شويتزر[2] (الحاصل على جائزة نوبل) A. Schweitzer بيَّن فيها سرعة شفاء الجروح بتضميدها بشاش معقم مغموس بالعسل في مشفاه بالغابون ويوضح تأثير العسل فيقول «يؤثر العسل على التئام الجروح بما فيه من مواد مضادة للحيوية Bacteriocid وعلاوة على هذا فالعسل - بتركيزه السكري العالي - يزيد من ورود الدم واللنف إلى ناحية التقرح، واللنف بآلية ميكانيكية يجرف معه الجراثيم حيث تنشط البالعات لاجترارها، ففي أثناء غيار الضمادات إذا أخذت لطاخة من قعر الآفة وفحصت وجد فيها أعداد كبيرة من ملتهمات الجراثيم Macrophage».

وفي عام ١٩٧٤ نشر الدكتور[3] دانيلوف نتائج معالجته لـ ٤٠ مريضاً مصاباً بأكزما منتشرة و٢٥ مريضاً مصاباً بالتهاب أعصاب الجلد (التأتب الجلدي) وذلك بتطبيق العسل بالتشريد الكهربي وأتبعه بنفس الوقت بمرهم عسلي مكون من العسل مع القطران الخشبي بنسبة ٢٪ من الأخير، وقد سجل المؤلف شفاء سريرياً كاملاً عند ٥٧ مريضاً منهم حيث زالت عناصر الاندفاع وتوقفت الحكة وتدنت درجة الإرتشاح في منطقة الإصابة، كما تحسنت الحالة المرضية تسعة آخرين.

---

(١) عن مقالة «ريمي شوفان» ١٩٥٩ باريس.

(٢) عن مجلة La Gazette Appicole كانون ثاني ١٩٦٥.

(٣) عن مجلة النحالة - العدد الخامس لعام ١٩٧٤ - موسكو.

وفي زوريخ[1] نشر البروفسور غونزنباخ Gonzenbakh وهوفمان Hoffmann أبحاثهما عن فعل العسل عند تطبيقه الموضعي على الجروح الملوثة، وقررا أنه يملك تأثيراً مضاعفاً، فهو بتركيزه السكري العالي يفعل «بالضغط الحلولي» وباحتوائه على مواد مضادة للانتان كحمض النمل وغيره من الزيوت الأيترية والجواهر البلسمية.

حقن العسل في مداواة الأمراض الجلدية

في مقالة للبروفسور أميش[2] نتائج مذهلة عن معالجته لـ ٧١ مريضاً بحقن مستحضر عسلي في الوريد. وقد أورد أميش مشاهدات مفصلة لعدد من المرضى المصابين بآفات جلدية حاكة مزمنة ومعندة على المعالجة أكثر من عشر سنوات، تم شفاؤهم خلال بضعة أيام من حقن المستحضر العسلي مرّة واحدة يومياً والإصابات عند هؤلاء المرضى كانت متنوعة، منها آفات أكزمائية باختلاف أشكالها السريرية وخصوصاً الأكزما الدهنية وأشكال متنوعة من الأكالات.

ويرى أميش أن نتائج الحقن الوريدي للمحلول العسلي كانت ممتازة في معظم الحالات إذ أنه يبدي تأثيراً مضاداً للحكة ومهدئاً سريعاً، أفضل بكثير مما نحصل عليه حين حقن غلوكونات الكلس أو اللومينال في الوريد، كما يرى أميش أن هذا المحلول العسلي وإن كان يبدو وكأنه محلول سكري مركز إلا أنه يمتاز عنه من حيث تأثيره وفعاليته، فهو علاج فريد حقاً في هذا المضمار، ويؤكد أن الداء السكري لا يشكل مضاد استطباب لاستعمال هذا العقار.

وأيد العالم شيرم[3] أبحاث إيميش في مقدرة المحلول العسلي على إيقاف الحكة على اختلاف منشئها، وأثبت بنغولد Bingold حسن تأثير هذا النوع من المداواة على الحكات المختلفة المنشأ وخاصة عند مرض الكبد الذين يشكون من حكة غير محتملة مع اليرقان، بينما أكد ديللر Deller أن التأثير الحسن نفسه لا يحدث مطلقاً عند حقن مزيج

(١) عن كتاب Les 3 Alinents Miracles لمؤلفه ألين كلاس.

(٢) عنوانها: L. Utilisation Parentérale de Miel en Dermatologie par O, Ammich «Zschr Fur Haut U. Beschtsler» 1947.

(٣) عن مقالة للبروفسور ريمي شوفان، تعريب قدسي وعطفة، نشرت في مجلة «العلوم» البيروتية، آب ١٩٧١.

معادل من السكريات، وبرهن على وجود مادة مجهولة في العسل مسؤولة عن هذا التأثير المضاد للحكة تختلف حتماً عن تأثير السكاكر.

العسل والعلاج التجميلي

ينصح البروفسور[١] أ. كارتاميشف A. Kartamishev بتطبيق قناع عسلي للبشرة الجافة ومن أجل معالجة تجعدات البشرة المبكرة وللوقاية من ظهورها، ويدخل في تركيب هذا القناع العسل بنسبة ٥٠٪ مع طحين القمح ٣٠٪ والماء ٢٠٪، وبعد تهيئة المزيج السابق، ينظف الوجه بالماء، ثم توضع كمادات ساخنة لمدة ٣ دقائق ويوضع بعدها على الوجه قناع من طبقة مزدوجة من الشاش مجهز بفتحات مناسبة للعينين والأنف والفم، ثم يوضع المزيج العسلي المهيء لوقته ويبقى على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة، يزال القناع وتطبق كمادات ساخنة مرة أخرى لمدة دقيقتين ثم يغسل الوجه بماء بدرجة حرارة الغرفة.

أما البروفسور أستفاتساتورف K. Astfatsaturov والدكتورة كولغونينكا[٢] فيفضلون للغاية نفسها قناع العسل مع صفار البيض، حيث يدعك صفار بيضة واحدة مع ملعقة شاي من العسل وتوضع بواسطة قطعة من القطن على الوجه بعد تنظيفه بمحلول مناسب. تبقى على الوجه ١٥ ـ ٢٠ دقيقة ثم تزال بغسل الوجه بماء بارد.

وتنصح كولغونينكا[٣] ذوي البشرة الجافة والمتجعدة بتطبيق قناع عسلي يدخل فيه العسل (بمقدار ملعقة طعام) مع صفار بيضة واحدة بالإضافة إلى ملعقة شاي من زيت زيتون ويطبق كسابقه.

ويرى البروفسور أيوريش[٤] N. Ioyrish أن أقنعة العسل على اختلاف أنواعها تعتبر من أفضل الوسائل في العلاج التجميلي، والتي تفوق بتأثيرها مرات ومرات تأثير المراهم والكريمات الصنعية: والعسل لا يطري الجلد فحسب، لكنه ينظفه ويغذيه وذلك لأنه يغني أليافه العضلية الملس بالغلوكوجين (مولد سكر العنب) الضروري لحركة تلك العضلات

---

(١) عن كتابه «العناية التجميلية بالجلدة الروسية» صدر في موسكو ١٩٦٧.

(٢) عن كتابهما «الجمال للجميع» الصادر بالروسية في موسكو عام ١٩٦٥.

(٣) عن كتابهما «العلاج والوقاية من تبدلات الوجه والرقبة في الشيخوخة» موسكو ١٩٦٧ وكونغونينكا هذه تشغل حالياً منصب مديرة معهد موسكو المركزي الرئيسي التجميلي.

(٤) عن كتابه «النحلات صيدلانيات مجنحة» موسكو ١٩٦٦.

ومرونتها، ونظراً لما يتمتع به العسل من خاصية امتصاصه لرطوبة الهواء فهو يرتشف أيضاً الفضلات من الجلد ومفرغاته السائلة ويبدي بذلك تأثيراً مطهراً للوجه من الجراثيم.

الإستشفاء بالعَسَل في أمراض العَيْن

في سوخومي في الاتحاد السوفياتي درس الدكتور ٢٤ ميخائيلوف[1] الخواص الدوائية للعسل الذي ينتجه نحل أطعم أوراق شجر الأوكاليبتوس هذا العسل طبقه ميخائيلوف في معالجته التهاب حواف الأجفان والتهابات القرنية وتقرحاتها وحصل على نتائج باهرة، وكذلك فإن البروفسورة بلوتنيفا N. Blutniva من المعهد الطبي الثاني في موسكو طبقت العسل بنجاح تام في معالجة التهابات القرنية.

وفي الشعبة العينية في مستشفى أوديسا[2] اقترح البروفسور فيشر على مساعدة الدكتور أوساولكو E. osaulko التحقق من إمكانية تطبيق العسل في معالجة أمراض العين كسواغ لمرهم السولفيدين ٣٪ عوضاً عن السواغ الفازيليني.

وفي مقالة للدكتورة[3] ن. N. Mohanova بيان عن حسن تأثير العسل، سواء بتطبيقه حرفاً أو كسواغ لمرهم الزئبق الأصفر في عدد من الالتهابات العينية (٨ حالات التهاب قرنية وملتحمة، و٥ حالات التهاب صلبة وما فوق الصلبة)، وفي جميع هذه الحالات (عدا حالتين من عدم التحمل اضطرت معهما لإيقاف العلاج) فقد خمدت بسرعة غريبة كافة الأعراض الإلتهابية وزال الإرتشاح والوذمة وتحسنت الرؤية عندهم بشكل جيّد.

وقد عالجت بيلتوكوفا A. Beltukova[4] بالعسل أربعين مريضاً مصابين بأشكال

---

(١) مقالته (استعمال العسل في أمراض العين) عن مجلة المنتخبات النحلية (السوفياتية العدد ٢ عام ١٩٥٠).

(٢) مقالة أوساولكو عن مجلة أمراض العيون Vest Ophthalmology موسكو، العدد ٢ لعام ١٩٥٣.

(٣) عن كتاب «مجموعة أبحاث في الأعمال السريرية للمشافي العينية» لمجموعة من الأطباء، موسكو ١٩٦٠ وعنوان المقالة «العسل وسم النحل في معالجة أمراض العيون» وقد نشرنا تعريبها مفصلاً في مجلة العلوم اللبنانية مايس ١٩٧٢.

(٤) مقالة: «استطبابات العسل في العديد من التهابات القرنية» عن كتاب «أبحاث علمية في أمراض العين» موسكو ١٩٦٢، نشرت ترجمته في المجلة الطبية العربية ـ أيلول ١٩٧١ بدمشق.

مختلفة من التهابات القرنية (منها ١٢ حادثة ترافقت باضطرابات اغتذائية في القرنية و١٨ حادثة ـ بتقرحات قرنية، و٥ حادثات ـ مع التهاب ملتحمة، و٥ حادثات مع تغيرات ندبية حديثة في القرنية عقب حروق أو جروح نافذة)، وفي معظم هذه الحالات حصلت أ. بيلتوكوفا على نتائج باهرة بتطبيق قطرات العسل[1] مع الديونين، والعسل مع زيت السمك أربع مرات في اليوم، أو قطرة ومرهم العسل مع البوسيد الصوديوم ـ ٦ مرات في اليوم، وطبق التشريد الكهربائي بالمحلول العسلي[2] بنسبة ٥٪ في الحالات التي كانت فائدة المراهم والقطرات محدودة، وخصوصاً في التغيرات الندبية في القرنية وفي حادثات تقرح القرنية القيحي، وقد أدى ذلك إلى شفوف القرنية في المنطقة حول الندبية وإلى تشكيل ندبة أكثر رقة وإلى زيادة درجة الرؤية إلى حدّ كبير.

وترى بيلتوكوفا أن تطبيق العسل عند المرضى المذكورين ليست معالجة أمراض سببية، وإنما تعتبر كعامل منشط لعمليات الاستقلاب والتجديد الخلوي أو إعادة التعمير Regeneration في نسج القرنية. فالعسل بما فيه من عناصر يملك الأفضلية بلا منازع أمام غيره من المواد والعوامل الأخرى المنشطة للإستقلاب والمرهمة للنسج.

وتورد بيلتوكوفا مشاهدة لمريض أصيب أثناء عمله بحروق في عينه اليمنى بالكلس المطفأ، وقد كانت درجة الرؤية في عينه المصابة حين دخوله إلى المستشفى ٢/ ١٠٠ مع تعكر شامل وتخرب في النسيج البشري في المركز بقطر ٤×٦ ملم وتخرش شامل، طبق له في الأيام العشرة الأولى مع قطرة العسل مع ألبوسيد الصوديوم (٦ مرات في اليوم بالتناوب مع قطرة العسل مع زيت السمك ٤ مرات في اليوم) وفي اليوم الحادي عشر استبدلت بقطرة العسل مع الألبوسيد تطبيق التشريد الكهربائي لمحلول عسلي (٥٠٪) جلستان كل يوم وبمجموع ٢٥ جلسة كسلسلة علاجية، علاوة على الاستمرار بتطبيق قطرة عسل مع زيت السمك (٤ مرات كل يوم) ومرهم العسل مع الديونين (مرتين يومياً) وقد تبين أن تندب القرنية ابتدأ منذ اليوم السابع للمعالجة، وقد تخرج المريض من المشفى بعد ٣٢ يوماً وكان

---

(١) تحضر مراهم وقطرات العسل بنسبة ٥٠٪ فمثلاً لكل ١٠٠غ من العسل يمزج مع مثيله وزناً من محلول البوسيد الصوديوم ٣٠٪ أو ١٠٠غ من مرهم البوسيد الصوديوم ٣٠٪ أو مرهم الديونين ٣٠٪ أو مع ١٠٠غ من زيت السمك وهكذا، وتستعمل فقط العسل الربيعي.

(٢) تطبق بيلتوكوفا محلول العسل في مصل غريزي ٥٪ بالتشريد الكهرباتي بواسطة القطب الموجب Catod على شكل مغطس مائي بحجم ١٠سم مكعب بتيار طاقته ١ملي امبير ولمدة ربع ساعة فقط.

ما يزال هناك كثافة قرنية سطحية وزادت الرؤية إلى ٢/ ١٠.

وفي بحث من معهد أو مسك الطبي أجراه[1] البروفسور ف. ماكسيمنكو Maximenko ومساعده الدكتور أتلر S. Atler أيد فيه ما ذهب إليه أسلافه من الباحثين، إلا أنه طبق العسل صرفاً في حروق العين بالإضافة إلى الاستدماء الذاتي والعلاجات العرضية الضرورية.

ويرى ماكسيمنكو أن يوضع عسل النحل بواسطة قضيب زجاجي خلف الجفن السفلي في الأيام الأولى، ثم يطبق محلول العسل المائي بنسبة ٢٠٪ بواسطة التشريد الكهربائي لمرة واحدة في اليوم ولمدة سبع دقائق وبالقطبين الموجب والسالب على التوالي.

ويؤكد ماكسيمنكو أن العسل بتأثيره الموضعي في المرحلة الحادة للإصابة يمكن اعتباره مادة مضادة للجراثيم قوية المفعول بحيث تمنع حصول الانتان الثانوي الذي كثيراً ما يضاعف من أذية الإصابة، وعلاوة على ذلك ينطلق من العسل مجموعة من السكاكر والخمائر والفيتامينات وعناصر مجهرية Micro - elements تعتبر عاملاً فعالاً في عودة الأفعال الإستقلابية في مكان الإصابة إلى حالتها الطبيعية، كما أن العسل بحد ذاته يعتبر محلولاً سكرياً مفرط التوتر، يستدعي تطبيقه إلى إزالة تميه أنسجة العين مما يؤدي إلى إسراع أفعال الاستقلاب فيها.

وأحدث ما نُشِرَ عن معالجة أمراض العيون بالعسل ما كتبه الباحثان ماكسيمنكو Maximenko وبالوتينا Balutina[2] عن معالجة قصر البصر Myopia انطلاقاً من أن تناول العسل يحسن من مقوية الجسم عموماً، وحين استعماله موضعياً فإنه يوسع الأوعية الدموية ويزيد في التروية الخلوية.

وفي قسم الرمد بمستشفى المنصورة الجامعي، وتحت إشراف الدكتور محمد عمارة (أستاذ الرمد في جامعة القاهرة) أجرى الدكتور عبد الكريم نجيب[3] الخطيب تجاربه

---

(١) مقالة ماكسيمنكو وأتلر «العسل في حروق العين» عن كتاب «الحروق = معالجتها والوقاية منها» موسكو ١٩٦٨.

(٢) عن كتاب «تأثيرات العمر على الجهاز البصري في حالتي الصحة والمرض» الإصدار الخامس موسكو ١٩٧٣.

(٣) عن كتابه «عسل النحل، شفاء نزل به الوحي» ١٩٧٤.

الخاصة التي ينتقي لها الحالات المستعصية التي فشلت فيها العلاجات التقليدية، فكان يطبق العسل بوضع قدر ضئيل منه في جيب ملتحمة العين بواسطة مرود زجاجي (بطريقة المس).

وقد طبق الدكتور الخطيب المعالجة بالعسل في مجموعة من حالات التهاب الملتحمة والتهاب حفاف الجفون ذي البثور وأدت إلى نتائج سريعة ممتازة، ومنها حالة مزمنة لإصابة بسحابة القرنية[1] Nephelion أدى إلى تطبيق العسل فيها إلى تحسن كبير في الرؤية خلال أسبوعين فقط ولم يبق من السحابة سوى أثر بسيط.

الاستشفاء بالعَسَل في أمراض الهَضْم

يرى نوسباور[٢] أن تناول العسل بعد العمليات الجراحية على الأمعاء خير وسيلة لإراحة المريض، كما يرى أن العسل يكافح الكتم (الإمساك) بشكل فعال، وخاصة عند الأطفال، وذلك لأن لسكر الفواكه (الذي يشكل ٤٠٪ من مكونات العسل) تأثيراً جيداً على الحركات الحيوية للأمعاء، يظهر هذا بوضوح في أنواع العسل ذات الرائحة العطرية والمجنية صيفاً، وقد لاحظ ذلك أبقراط قديماً وبيَّن بأنّ للعسل المسخن يفقد تأثيره ضد الكتم لأنه يفقد مواده العطرية الطيارة.

وقد تبين للعالم ماير بأنّ كمية قليلة من المواد العطرية الطيارة التي يحوي عليها العسل كافية للتأثير على الحركات الحيوية للأمعاء، بينما تبين للباحث سبوتل وجود مادة «غلوكوسيد أنسراسنيك» في العسل والتي تتحول بالتخمر في الأمعاء لتعطي مادة «أوكسي ميتل أنسراكينون» التي تكافح الإمساك. ويضيف بيريز بأن الأحماض العضوية وخاصة حمض النمل تؤثر على جراثيم الأمعاء وتكافح التخمر. وبصورة عامة فإن الزيوت الطيارة مطهرة بشكل واضح عند إضافتها لمحاليل سكرية ذات تركيز عال.

وللخمائر العديدة الموجودة في العسل أثر لا ينكر على سير عمليات الهضم وانتظامها. وحسب رأي العالم Novi فإن بعض مركبات الدياستاز لا تتخرب في الوسط

---

(١) سحابة القرنية عبارة عن تليف يصيب جزءاً من قرنية العين فيحيله إلى لون أبيض معتم يحجب الضوء ويمنع دخوله إلى العين.

(٢) عن مقالة «ريمي شوفان» ١٩٥٩.

الحامضي وتوجد في العسل بكميات ملحوظة جداً كما أن المادة الغروية تلعب دوراً وقائياً وأن خميرة النشاء الموجودة في العسل والتي تكون درجة حموضتها المفضلة خفيفة لا بد وأن تكون أكثر فعالية في الأمعاء.

وقد عالج لوديانسكي[١] ٣٠ مريضاً مصابين بالإمساك التشنجي بإعطاء المريض ملعقتي عسل كبيرتين (٦٠غ) في اليوم ولمدة ٣ شهور، وقد لاحظ النقص الواضح في المقوية العضلية وزوال التشنج عند ١٥ مريضاً وحصل التحسن عند ١٠ آخرين ولم يلحظ أي تحسن عند الخمسة الباقين علماً بأن أربعة منهم كانوا مصابين أيضاً بتصلب شرايين منتشر. . ومن المفيد أن نكرر المعالجة ٢ ـ ٣ مرات في السنة أو أن يعطى المريض بعد تحسنه معالجة دائمة (٢٠غ عسل) مرتين في الأسبوع ولمدة ٤ ـ ٦ شهور، ويعزو لوديانسكي تلك النتائج الجيدة لتأثير العسل على الجهاز الخمائري ومن ضمنه خميرة كولين ـ استراز.

ويشير معظم المؤلفين بأن العسل أو الأغذية المحتوية عليه ينقص من الحموضة الزائدة للعصارة المعدية. ومن هنا نرى فضل العسل في العديد من الأمراض والاضطرابات المعدية والمعوية والمترافقة بفرط في الحموضة كعلاج أولاً، وكمادة غذائية تدخل في عدد جدول الحمية الضرورية لامثال هؤلاء المرضى ثانياً، وخاصة عند المصابين بالقرحة الهضمية والتهابات المعدة على اختلاف منشئها وأنواعها.

وقد أورد الدكتور ف. غريغورف[٢] V. Grigoriev مشاهدة لمريض مصاب بالتهاب في المعدة مع فرط حموضة فيها، مترافق بآلام نوبية قد تصل بشدتها إلى الإغماء أحياناً، عولج هذا المريض بعقاقير متنوعة لم يتحسن بأي واحد منها، وكان شفاؤه في النهاية بعسل النحل وحده.

وتشير الأبحاث السريرية[٣] أنه في نفس الوقت الذي يؤدي فيه العسل عند المرضى ذوي الحموضة المرتفعة في المعدة إلى نقص في هذه الحموضة. فإن تناوله من قبل أشخاص مصابين بانعدام الحموضة المعدية أو نقصها الكبير، فإن العسل يستدعي عندهم

(١) عن مجلة «النحالة» العدد ١٢ لعام ١٩٧٦ موسكو.

(٢) مقالة غريغوريف «والعسل وإفرازات المعدة» بالروسية ـ الجريدة الطبية ١٩٢٤ العدد ٦.

(٣) عن ايوريش في كتابه «مفكرة النحلة» ١٩٧٠ موسكو.

إلى زيادة غير مفرطة في الحموضة العامة للعصارة ومن هنا نفهم الدور الحقيقي لمحاليل العسل كعامل منظم للحموضة المعدية.

وتؤكد أبحاث رايشار[١] Reichard ما ذهبنا إليه من دور العسل الناظم للحموضة المعدية فهو ينصح بتناول العسل في حالات قلة الحموضة أو انعدامها ويعزي تسهيله إفراز حمض كلور الماء في المعدة إلى مادة مرة يحتويها العسل بكمية قليلة، كما يؤكد أن القروح المعدية يلائمها العسل بفضل الحموض الأمينية الفعالة الموجودة فيه.

ويرجع لاريزا[٢] النتيجة الحسنة في معالجة آفات الجهاز الهضمي بالعسل، لوجود هرمون جرابي أو مادة استروجينية فيه، ويؤكد بأن تناول الفأر المخصي لكمية ٢ ـ ٣غ من العسل في اليوم يسبب عنده رد فعل أوستروجيني.

وقد أجريت أبحاث سريرية ممتعة لدراسة فعالية العسل على آفات الجهاز الهضمي في مشفى تابع لمعهد أركوتسك[٣] الطبي في الاتحاد السوفياتي، فقد تم خلال خمسة أعوام معالجة ٦٠٠ مريض بعسل النحل مصابين بالداء القرحي (القرحة الهضمية من معدية وعفجية)، سجلت منهم البروفسورة خوتكينا M. Khotkina (٣٠٢) مريضاً كان سير المريض عندهم نموذجياً. وقد ترافق المرض عند ٧٦ مريضاً (٤٣٪) بفرط حموضة معدية، وعند ٥٤ مريضاً (٣٥٪) بنقص الحموضة المعدية، وعند ٢٤ مريضاً (١١٪) بانعدام الحموضة المطلق، أما الـ ٦٧ مريضاً الباقون (٣٠٪) فكانت الحموضة عندهم طبيعية.

وقد تبين للبروفسورة خوتكينا أنه بنتيجة المعادلات العادية مع الحمية المناسبة شفي سريرياً (٦١٪) من هؤلاء المرضى، ولم تزل الآلام نهائياً عند (١٨٪) من المرضى، أما بالمعالجة العسلية فقد تم شفاء نسبة أكبر من المرضى بلغت (٨٤٪)، وبقي في نهاية المعالجة (٩، ٥٪) من المرضى المعالجين دون أن يزول الألم عندهم نهائياً.

أما الفحوص الشعاعية فقد أثبتت أن نسبة التئام القرحة شعاعياً بالطرق العادية للمعالجة لا تتجاوز (٢٩٪) من المرضى فقط، أما المعالجة بالعسل فقد رفعت نسبة التئام

---

(١) عن ريمي شوفان في مجلة Produits Pharmaceutiques مايس ١٩٥٩.

(٢) عن ريمي شوفان ـ المصدر السابق نفسه.

(٣) عن ايوريش في (النحلات صيدلانيات مجنحة) ١٩٦٦.

القرحة شعاعياً إلى (٢، ٥٩٪) من المرضى المعالجين به، كما تبين أنه حين نعالج بالعسل فقد قصر متوسط زمن مكث المريض في المستشفى إلى حد كبير.

كما لاحظت خوتكينا الصفات المقوية للعسل، حيث سجلت زيادة ملحوظة في وزن المرضى وارتفعت نسبة الخضاب الدموي عندهم، كما زاد عدد الكريات الحمراء واعتدلت - وهو أساس المعالجة - الحموضة المعدية كما نقصت شدة التهيج في الجهاز العصبي، وأخيراً لوحظ أن المرضى أصبحوا أكثر هدوءاً ونشاطاً ورغبة في الحياة والعمل.

وقد درس تأثير العسل على القرحة الهضمية في قسم الحمية الخاص في مستشفى أوستروأومنوفا في موسكو على ١٥٥ مريضاً، وقد قام بهذه الدراسة كل من موللر N. Muller وأرخيبوفا R. Arkhipova واستنتج الباحثان المذكوران أن العسل يعدل الحموضة المعدية ويضبط إفرازاً عصارتها، ويكافح حس اللذع والفواع كما يقضي على الألم القرحي.

فالعسل في الداء القرحي يملك تأثيراً مضاعفاً، فله أولاً تأثير موضعي، حيث يؤدي بتماسه مع الغشاء المخاطي المعدي المتقرح إلى التئامه، وله ثانياً تأثير عام بفعله المقوي للبدن وخاصة بتأثيره على الجهاز العصبي. وهذه النقطة من الأهمية بمكان، ذلك أن الرأي السائد هو المنشأ العصبي للقرحة الهضمية.

ولطريقة تناول العسل في القرحة أهمية قصوى في إحداث الأثر المطلوب، وينصح المقروحون عادة بتناول العسل قبل الطعام بساعة ونصف حتى الساعتين، أو بعده بثلاث ساعات، والأفضل تناوله قبل ساعة ونصف إلى ساعتين من طعامي الفطور والغذاء وبعد العشاء بساعتين إلى ثلاث ساعات، وتعطى عادة محاليل العسل المائية الدافئة أو مع الحليب (اللبن) أفضل النتائج، فهي التي تؤمن تخلخل المفرزات المخاطية وإلى سرعة الامتصاص دون تخريش للأمعاء، كما وتؤدي إلى نقص الحموضة المعدية، وبالعكس فإن محاليل العسل الباردة تزيد الحموضة وتؤخر إفراز محتوى الأمعاء. أما المقادير العلاجية من العسل بين ١٠٠ - ١٥٠غ في اليوم، توزع على ثلاث وجبات (صباحاً من ٣٠ - ٤٥غ، ظهراً من ٤٠ - ٦٠غ وقبل النوم من ٣٠ - ٤٥غ).

ومن هنا نرى أن المشاهدات السريرية الحديثة تؤيد ما جاء في معطيات الطب الشعبي القديم والحديث، وكل هذا يؤكد أن العسل علاج رائع للمرضى المصابين بالقرحة

الهضمية سواء العفجية (الأثنى عشرية) أو المعدية، كما أنه علاج ممتاز للمصابين بالتلبكات المتنوعة في جهازهم الهضمي وعلى الخصوص إذا كانت هذه التلبكات من منشأ عصبي، أو بسبب اضطراب في إفراز العصارة الحامضة من زيادة أو نقصان، كما ويفيد في الأنتانات المعوية وخصوصاً عند الأطفال[١].

هذا ولم تحظ الأمعاء بنصيب وافر من الدراسات السريرية حول تأثير العسل كما حظيت دراسة المعدة ولهذا فقد قام البروفسور أيوريش[٢] ١٩٧٦ بالاشتراك مع كل من بيتشيف P. Peitchev وبلاخوف B. Blakhov في قسم المداواة للمعهد الطبي العالي (بلغاريا) بدراسة تأثير العسل على وظائف الأمعاء الدقيقة عند الكلاب والأرانب والقطط والفئران، وتبين بنتيجة هذه الأبحاث أنه كلما ازدادت كمية العسل وارتفع تركيزه كلما ازدادت العصارة المعوية إلا أن تركيز العسل إذا ارتفع إلى حدود عالية جداً فإن كمية العصارة المعوية تبدأ بالتناقص. ويرى هؤلاء العلماء أن العسل يؤهب لإفراز عصارة معوية أكثر قلوية وتدل الدراسة أيضاً أن أفضل تركيز للمحاليل العسلية نحصل معه على تنظيم جيد لحركة وإفراز الطرق الهضمية عموماً هو أن يكون العسل بنسبة ١٢،٥٪ في هذه المحاليل.

وفي السنوات الأخيرة بدىء على نطاق واسع باستعمال العسل لغاية علاجية بحتة في أمراض الكبد والطرق الصفراوية. (أ. مياسنيكوف[٣] وأ. لوغينوف). وفي عام ١٩٦٥ حاضر الدكتور دان فالتر ـ ستامبوليا[٤] عن نتائج دراساته التي أجراها عن تأثير إدخال العسل في جدول الحمية الخاص بالمصابين بأمراض كبدية متنوعة، حيث استبدل العسل بمعظم ما ورد في جدول الحمية من حلويات، باعتبار أنه في آفات الكبد تضطرب أفعال الاستقلاب الغذائي الأساسية، ومن هنا تظهر أهمية العسل.

---

(١) راجع بحث «العسل في طب الأطفال» وبحث «العسل مضاد للعفونة ومبيد للجراثيم» من هذا البحث.

(٢) عن كتاب «منتجات النحالة واستعمالاتها» بالروسية، موسكو ١٩٧٦.

(٣) عن مقالتهما: «حافظ على كبدك» في مجلة الصحة (زدوروفيا) السوفياتية العدد ١ لعام ١٩٦٣ موسكو.

(٤) عن ايوريش: والدكتور ستامبوليو هو طبيب مشفى الأمراض الانتانية ورئيس رابطة النحالين في تيميشو أرسك في رومانيا والمحاضرة من مواد المؤتمر العشرين العالمي للنحالين المنعقد في بوخارست.

فالعسل بما يحتويه من أملاح معدنية وحموض عضوية وفيتامينات وهرمونات وخمائر ومضادات حيوية وغيرها من المواد المهمة أو الهامة، التي تلعب دوراً رئيسياً، ليس في وظائف الكبد فقط، وإنما في الوظائف الحيوية كلها، وفي حالة خروج هؤلاء المرضى الناقهين من عللهم الكبدية من المستشفى فقد نصحوا بتناول العسل يومياً قبل الفطور وبمعدل ٥٠غ وسطياً، ويرى الدكتور دان فالتر ستامبليوا استناداً إلى مشاهداته السريرية، أن العسل وخاصة بعد مزجه بقليل من غبار الطلع والغذاء الملكي يمكن اعتباره أكثر العلاجات فعالية في معالجة أمراض الكبد.

أما العالم شيرم[١] Schirm فقد استخدم المحاليل العسلية في معالجة عدد من المرضى المصابين بآفات كبدية متنوعة من التهاب انتاني، والتهاب مرارة وسواها، وقد تحسّنت الحالة العامة عند جميع هؤلاء المرضى وتراجع اليرقان وزال احتقان الكبد، كما لوحظت زيادة ملحوظة في وزن جميع المرضى المعالجين.

أما العالم[٢] كوخ فيؤكد حسن تأثير العسل، وخصوصاً المحاليل العسلية الوريدية على وظائف الكبد عموماً وتنشيط استقلاب السكريات فيه. ويُرجع كوخ هذا الأثر الجيد لوجود عامل نوعي في العسل دعاه بالعامل الغليكونيلي الذي يملك أثراً خاصاً على الكبد وتحسين الدوران الدموي ووظائف القلب.

شفاءُ النزلات الشعبية بالعسل

إن العسل ما يزال يستعمل منذ عصر أبقراط في حالات ارتفاع الحرارة، ويؤكد البروفسور شوفان[٣] أثر العسل كمخفض للحرارة، ويرجع تأثيره هنا إلى الأحماض العضوية الموجودة فيه ولهذه الغاية تستعمل محاليل العسل المنوّة عنها سابقاً، ويفضل شوفان لهذا الغرض بالذات محلولاً عسلياً دافئاً بنسبة ٥٪.

ويعالج ستولت[٤] Stolte التهاب اللوزتين بالعسل، ويؤكد أن طلي اللوزتين

---

(١) عن ريمي شوفان (مجلة Produites Pharmaceutique).

(٢) عن المجلة الألمانية Der Chirurg(١) أيلول ١٩٥٩ في مقالة للدكتور H. Lempp(١).

(٣) عن مقالة لريمي شوفان مايس ١٩٥٩ مجلة المواد الصيدلانية ـ باريس.

(٤) عن ريمي شوفان ـ المصدر السابق نفسه.

والبلعوم بالعسل مرتين في اليوم ولمدة أسبوعين كاملين ويؤدي إلى زوال العصيات الجرثومية تماماً من منطقة الإصابة. وفي مقالة للطبيبين[1] ي. يوفا Yofa ويا. غولد Gold نتائج مشجعة جداً عن معالجة ٤٨ طفلاً مصابين بالتهاب لوزات مزمن بالعسل. ولخّصا طريقتهما بمزج ٥٠غ من العسل مع ١/٢ مليون وحدة من البنسلين المبلور وتحتفظ في مكان جاف ومظلم بدرجة ٥ ـ ٧ تدهن اللوزتان حتى الأقواس الأمامية بالمزيج ٣ مرات يومياً بعد الطعام لمدة ١٢ ـ ١٥ يوماً. ويفضل إجراء غرغرة بماء فاتر قبل الدهن، أما بعد فيمتنع المريض عن الطعام والشراب لمدة ساعتين، وتكرّر المعالجة كل ٣ شهور لمدة سنة، كما أعطي الأطفال المعالجون العسل عن طريق الفحم بمقدار ٢٠ ـ ٣٠غ يومياً.

الاستشفاء بالعسَل
في أمراض الأنف والأذن والحنجرة

يبدو أن وصفة «أبيقراط» القديمة بإعطاء العسل في الإصابات البلعومية والحنجرية قد عادت للظهور من جديد. ويُرجع زايس[2] Zaiss» تأثير العسل هنا إلى تركيزه السكري العالي علاوة على قدرة العسل المطهرة باحتوائه العديد من الزيوت الطيارة.

أما المستنشقات (التبخيرات Inhalentes) العسلية فيعود استعمالها إلى عصور غابرة جداً وقد ورد ذكرها في عدد من المخطوطات القديمة، حيث تعطي هذه التبخيرات نتائج ممتازة في معالجة آفات الطرق التنفسية العلوية.

وتلفت النظر مشاهدة الدكتور كيزل شتاين Kizelstien في معالجته عشرين مريضاً مصابين بآفات ضمورية في الطرق التنفسية العليا بواسطة التبخيرات العسلية. وقد استعمل كيزل شتاين جهاز الإنشاق العادي من أجل ارذاذ المحاليل العسلية المائية بنسبة ١٠٪ وتستمر جلسة المعالجة لمدة خمس دقائق فقط. وأكد أن ١٨ مريضاً من هؤلاء قد أبدوا شفاء سريرياً أو تحسناً ممتازاً، ومما يجدر ذكره أن كل هؤلاء المرضى قد عولجوا بطرق أخرى متعددة قبل تطبيق التبخيرات العسلية دون أن يشعروا بأي تحسن.

---

(١) عن مجلة أمراض الأنف والأذن والحنجرة السوفياتية العدد ٣ لعام ١٩٦٥.

(٢) عن مقالة «العسل يشفيك من الرشح» للدكتورين نصوح خيمي وظافر العطار مجلة طبيبك، تموز ١٩٧٢.

وتؤثر طريقة الإنشاق Inhalation بالمحاليل العسلية ليس فقط على الأغشية المخاطية للأنف والبلعوم، وإنما يصل تأثيرها إلى الحويصلات الرئوية وإلى أبعد من ذلك أيضاً حيث يمكن أن يصل تأثيرها الى الدم، وبهذا يبدي العسل تأثيراً مقوياً عاماً علاوة على تأثيره الموضعي هنا كضماد للجراثيم، ومن ميزات المعالجة بهذه الطريقة سهولة تطبيقها في ظروف المنزل إلا أنه لا بد من إشراف طبيب.

أما البروفسور دوروشنكو ١٩٧٧[١] فقد عالج التهاب الأنف Rinitis الحاد والمزمن بتطبيق محلول العسل ٤٠٪ تبلل به فتائل من القطن وتدك داخل الأنف أو على شكل قطرة لمحلوله الطازج بنسبة ١٥ ـ ٢٠٪ مع البنزوكائين ٢٪ وديمدورل أو بنادريل ١٪، وكان مجموع المعالجين ٧٩ مريضاً، حصل الشفاء الكامل عند ٦٨ مريضاً وحصل تحسن جيد عند خمسة آخرين وبقي ستة مرضى فقط دون تحسن.

ومنذ عام ١٩٦١[٢] يطبق كل من م. بوركشيان وي. بايان محاليل العسل[٣] ارذاذ لمعالجة التهاب الأنف والبلعوم الضموري وتحت الضموري المزمن والتهاب الأنف النتن Ozaena. وقد تبين أنه بعد ٥ ـ ٧ جلسات علاجية فإن معظم المرضى لاحظوا زوال الشعور بالبحة ونقص الجفاف إلى درجة كبيرة، ويصبح الغشاء المخاطي رطباً مكتنزاً وخالياً من القشور، كما أثبت العالمان المذكوران النتائج الجيدة لمعالجة التهاب الجيوب المزمن والتهاب اللوزتين المزمن والتهاب الأذن الوسطى القيحي المزمن عند غسلها بمحاليل عسلية.

وفي المؤتمر العالمي العشرين للنحالة في بوخارست برومانيا عام ١٩٦٥ قدم

---

(١) عن مجلة النحالة العدد ٧ لعام ١٩٧٧ موسكو.

(٢) قبل ذلك قام العالمان المذكوران بإجراء تجارب لإقرار النسبة المثلى التي تعيد إلى الغشاء المخاطي الحيوية وذلك باتباع طريقة «أورجانسكي التي تعتمد على تسجيل حركة أهداب الغشاء المخاطي بالتأثير عليها بمحاليل عسلية مختلفة التمدد، وقد حصلا على أفضل النتائج بواسطة المحاليل ذات النسبة ٢٠ ـ ٣٠٪ أما المحاليل المركزة بنسبة ٥٠٪ أو أكثر فقد أدت إلى توقف حركة أهداب الغشاء المخاطي لمدة زادت عن ٣٠ ثانية.

(٣) أجرى المؤلفان سلسلة من الاختبارات الجرثومية لمعرفة التركيز الأعلى المطلوب للمحاليل العسلية كي تكون مبيدة للجراثيم التي تصادف عادة في الأنف والأذن والبلعوم وتبين لهما أن محلول العسل غير المغلي بنسبة ٣٠٪ يعتبر موقفاً لنمو كافة الجراثيم من مكورات عنقودية وعصيات زرق، أما العسل المغلي فيفقد تأثيره كمبيد للجراثيم.

الدكتور ملادينوف[1] St. Mladenlov تقريراً عن النتائج المشجعة التي حصل عليها من جراء استخدامه العسل في معالجة المرضى المصابين بالتهابات الأنف الحادة والمزمنة Rhinitis والتهاب الحنجرة Larynagitiss والتهاب البلعوم والقصبات Bronshitis.

أما الدكتور[2] جيرهارد ريدل J. Reidel فقد نشر نتائج معالجته لـ ٥٢ مريضاً مصابين بالتهابات مختلفة ضمورية ومزمنة في الأنف والبلعوم بمستحضر بروكوبين[3] Prokopin العسلي ويؤكد ريدل أن كل هؤلاء المرضى عولجوا سابقاً بمختلف العلاجات المألوفة دون أي تحسن.

ويبّن أ. شانتورف[4] A. Shanturrov أنه منذ عام ١٩٥٩ وهو يعالج التهاب الجيوب الفكية المزمن بالعسل بإحدى طريقتين، تقوم أولاهما على بزل الجيب الفكي وغسله بمصل غريزي ثم حقن العسل داخله مرة كل ٢ ـ ٣ أيام حسب شدة الالتهاب. وتعتمد الطريقة الثانية إدخال العسل بالتشريد الكهربائي Electrophoressis لمحلول عسلي بنسبة ١٠ ـ ٢٠٪ عن طريق الغشاء المخاطي لباطن الأنف، يكرر التشريد بالعسل يومياً ولمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة بواسطة تيار قوته من ٥، ٠ ـ ٧ مل امبير. ومتوسط السلسلة العلاجية ٤ ـ حقن عسلية في كل جيب أو ١٠ جلسات تشريد كهربائي، ويمكن إشراك الطريقتين معاً في الحالات المستعصية.

وقد خضع لمعالجات شانتورف ٣٤١ مريضاً منهم ١٤٤ مصاباً بالتهاب جيوب قيحي و٦٣ بالتهاب نزلي و٧١ بالتهاب جداري مفرط التصنع و٢١ بالتهاب تحسسي و٩ بالتهاب وعائي Vasomotory و٧ بالتهاب مصلي و٤ بالتهاب ضموري وعند ٢٢ بالتهاب جيوب مختلط، وكان ٢١٧ من هؤلاء مصابين بالتهاب جيوب مزدوج، وقد تم الشفاء الكامل لـ ٢٥٩ مريضاً أي بنسبة ٧٦٪ من مجموع كما أن النتائج البعيدة كانت طيبة للغاية.

ويؤكد شانتورف أن عسل النحل يبدي تأثيراً عالياً بوقفه لنمو الجراثيم على مختلف

---

(١) عن كتابه «العسل والمعالجة بالعسل» صوفيا، ١٩٧١.

(٢) عن مجلة Medizinisehe Kinik الألمانية العدد ٤١/١١ لعام ١٩٥٧، ترجمة الدكتور عبد الرؤوف الريس.

(٣) مستحضر البروكوبين Prokopin من إنتاج شركة I.C.N. Woelm الألمانية، وهو يتكون من محلول عسلي مصفى من غروياته بنسبة ٢٠٪ مع البروكائين ٢٪.

(٤) عن كتابه Homeyfor Health لندن ١٩٦٩.

أنواعها ويرى أن نتائج اختبار تحسس جراثيم الجيب المصاب نحو العسل في الزجاج Invitro لا تعتبر عاملاً أساسياً في استطباب المعالجة به، ذلك أن التأثير العلاجي للعسل ـ من كل الوجوه ـ يمكن اعتباره تأثيراً معقداً تشترك فيه كل مكونات العسل من مادة مضادة للجراثيم Inhibin ومن هرمونات وفيتامينات وسكاكر وعناصر مجهرية وسواها من العناصر التي تتطلب متابعة دراستها، وعلى هذا فإن معالجة التهاب الجيوب المزمن بالعسل يمكن اعتبارها طريقة ناجحة غير معقدة يمكن النصح بها وإدخالها في الممارسة اليومية خصوصاً وأنه ليس لها أي مضاد استطباب.

أما البروفسور[1] دوروشنكو ١٩٧٧ فقد عالج ٢٧ مريضاً مصابين بالتهاب الجيوب، حاد ومزمن بإعطائهم العسل ارذاذ Aersol بنسبة ٣٠٪ وبواسطة التشريد الكهربائي بنسبة ٧ ـ ١٠٪ بعد أن يضاف إليها مضاد هستاميني مناسب ٢٪ كما طبق لهم مرهماً عسلياً مكوناً من (العسل ٧،٥ غ غراء النحل ٧،٥ فازلين ١٠غ لانولين ٢٥غ وبنزوكائين ٢غ) وبنتيجة المعالجة التي استمرت من ١٥ ـ ٢٠ يوماً حصل الشفاء الكامل عند ٢١ مريضاً وحصل تحسن ملموس عند ٤ آخرين.

كما عالج دوروشنكو ١٠٣ مرضى مصابين بالتهاب بلعوم حاد أو مزمن بالمستنشقات العسلية ودهن الآفة بالعسل وإعطائه داخلياً لهم عن طريق الفم بمقدار ١٠٠غ يومياً، وفي الحالات الشديدة أضيف لهم تطبيق العسل بالتشريد الكهربي مشركاً مع يودور البوتاسيوم ١٪ (١٥ ـ ٢٠ جلسة) وقد شفي بنتيجة المعالجة ٩٦ مريضاً وتحسنت الحالة عند أربعة آخرين.

معالجَة أمراض الفَم بالعَسل

منذ أكثر من ألفي عام أشار الفيلسوف الطبيب، اليوناني الشهير كلافدي غالن إلى تعدد الخواص الدوائية للعسل وبيّن بشكل خاص فائدته العظيمة في معالجة التقرحات المختلفة في الأغشية المخاطية ومنها الفم. وأورد أوزان[2] Osann موسوعته (١٨٣٨) أن العسل مادة تستعمل كغرغرة أو توضع على الفرشاة لمعالجة التهابات وتقرحات الفم.

---

(١) عن مجلة النحلة، العدد ٧ لعام ١٩٧٧ ـ موسكو.

(٢) عن مقالة «محمد البيروتي» حضارة الإسلام ـ أيلول ١٩٧٣.

وجاء في الطبقة العشرين من القاموس الطبي Stedman (١٩٦١) وصفة تركيبة لمعالجة التهاب الفم والقلاع بشكل خاص يدخل فيها عسل النحل (٨ أمثال) (والبوراكس) (مثل واحد) غليسيرين) (٠,٥) مثل. أما قاموس دورلاند[١] الطبي Dorland فقد أشار في طبعته الرابعة والعشرين إلى استعمال مسأ في القلاع.

كما يؤكد الدكتور سينغ[٢] Sing الهندي (من مستشفى أبحاث الشفاء الطبيعي في مدينة Lucknaw أن دعك الأسنان بالعسل ممزوجاً مع مسحوق الفحم الطبي يؤدي بها إلى أن تصبح بيضاء كالثلج.

وقد أشار الدكتور ل. فيدجيس[٣] L. Vedhes في بحث حديث له (١٩٧٢) باستعمال العسل بنجاح في معالجة المصابين بالقرحات الفموية القلاعية. وطبق العسل موضعياً أيضاً بمس الغشاء المخاطي للفم به مكان الإصابة لفترة خمس دقائق ٣ ـ ٤ يومياً.

ظهرت للدكتور فيدجيس التغيرات الحسنة في الغشاء الساتر لباطن الفم منذ اليوم التالي لتطبيق العسل، وقد قصرت تلك المعالجة أمد الإصابة إلى حد بعيد وكانت النتائج تسمح له بأن يوصي باستعمال العسل على نطاق واسع لمعالجة المصابين بالتهابات الفم القرحية والقلاعية.

ومن قسم المداواة[٤] في المؤسسة العالمية للنحالة (لابيموندیا) توصية بمعالجة السرطان قبل الجراح (البدائي) بمزيج من خبز النحل (وهو عسل وغبار طلع) مع شمع عسلي قديم، كما توصي باستعمال العسل لإزالة الآثار السُميّة للمعالجة الشعاعية للفم والحلق، ونظراً لأن العسل يحتوي على الماء الأوكسجيني الذي يستعمل كمادة منظفة فعالة في مداواة الأقنية السنية التي تحتاج إلى قاتل فعال وبنفس الوقت غير مؤذ لفوهة القناة السنية، فإن الدكتور ظافر العطار يقترح العسل لهذه المعالجة، لأن المعضلة التي تواجه

---

(١) عربت كلماته في القاموس الطبي من قبل الدكتور حتي بمناسبة العيد المئوية للجامعة الأميركية في بيروت.

(٢) العسل غذاء ودواء، الدكتور عبد المجيد منصور عام ١٩٧٢.

(٣) عن كتاب «أبحاث في الوقاية والمعالجة المبكرة لأمراض الفم» ريفا ـ جمهورية لاتفيا السوفياتية عربها الدكتور فاروق هوامش.

(٤) عن مقالة «العسل كعلاج في طب الأسنان» للدكتور ظافر العطار/ مجلة طبيبك ـ تشرين ١ لعام ١٩٨٢.

طبيب الأسنان دوماً أن الأدوية الفعالة في قتل الجراثيم تكون عادة مؤذية في ذروة السن فيأتي دور العسل كحلٍّ مناسب فعّال وغير مؤذٍ.

الاسْتِشفاء بالعسل في أمرَاض الجهَاز التنفسي

عرف العسل منذ القديم بفعاليته في الآفات الرئوية، وقد كتب «أبقراط» يقول: «إن الشراب المحضر من العسل يمتص الرطوبة ويهدىء السعال» كما أن الرئيس ابن سينا نصح بتناول العسل بعد مزجه مع شراب الورد في المراحل الأولى للسل الرئوي، كما كان يصف مزيج العسل مع الجوز في معالجة السعال المزمن، وفي الطب الشعبي ظل العسل مع الحليب لعدة قرون العقار الأساسي في معالجة السل الرئوي.

وبصرف النظر عن كثرة الأمثلة المؤيدة لفعالية العسل في السل الرئوي، فلا يمكن بحال أن نعتبره نوعياً إلا أنه يمكننا القول أن العسل يبدي تأثيراً ممتازاً كمقو عام للبدن، وهذا هو تأويل فعاليته بزيادته لمقاومة العضوية للانتان السلي.

ويعتبر شاهداً على كلامنا الدراسة التي قام بها البروفسور أيوريش[1] N. Ioyrish مع أودنيتسف V. Odnitsev حيث أخذت مجموعة من مرضى السل الرئوي وأعطي لكل فرد ١٠٠ ـ ١٥٠غ عسل في اليوم، وبالمقارنة مع المرضى الذين لم يتناولوا عسلاً، فقد شوهدت عند أفراد هذه المجموعة زيادة ملحوظة في الوزن وتناقص في السعال، وزيادة في خضاب الدم، كما انخفضت سرعة التثفل إلى الحد الطبيعي، علاوة على تحسن ملموس في معنويات المرضى.

كما كتب أيوريش عن فائدة العسل في معالجة ثلاثة مرضى المصابين بخراجات رئوية. ويؤكد الدكتور ستويمير[2] ملادينوف St. Mladnouv النتائج المشجعة لمعالجة التهابات الحنجرة والبلعوم والقصبات بالعسل. كما تبين أبحاث كل من العلماء[3] فيهيه Fiehe وزايس Zaiss وفيليبس أثر العسل الممتاز على السعال الديكي Whooping cough والالتهابات الحنجرية البلعومية.

---

(١) عن كتابه «النحلات صيدلانيات مجنحة» موسكو ١٩٦٦.
(٢) عن كتابه «العسل والمعالجة بالعسل» صوفيا ١٩٧١.
(٣) عن كتاب «بيولوجيا النحل» ريمي شوفان ١٩٦٨.

وقد بيّن كل من فرانكه Franke وتربين Terpine أن وجود الزيوت الطيارة أو التربينات والزعتر على الأخص في العسل تعمل على تنبيه القصبات بصورة خفيفة، وعلى تقلصها بصورة أكبر إلى جانب تأثير العسل المضاد للجراثيم، ومن هنا يمكن تفسير فائدة العسل في التهابات القصبات.

وقد أضاف معمل ناترمان Nattermann الألماني العسل إلى مستحضراته المضادة للسعال المؤلفة من بعض النباتات المعروفة بخواصها ضد السعال فزاد من تأثير هذه المستحضرات بشكل ملموس، وذلك بتحضيره لشراب ملروزوم Melrosum الذي يعد بحق من أفضل الأشربة المهدئة للسعال.

ومن طرق المعالجة بالعسل في آفات الرئتين تطبيقه ارذاذ بواسطة جهاز خاص على شكل حلالة هوائية، وأول من طبقه لمعالجة آفات الطرق التنفسية العلوية والتهاب القصبات هو كيزل شتاين[1] عام ١٩٣٨ الذي نرى أن العسل بتطبيقه ارذاذا يؤدي إلى تمييع المفرزات القصبية وتحسين الوظيفة الرئوية.

وفي مدينة منسك Minsk عالجت بتروسفا[2] Petrosouva برذاذ العسل ٤٣ طفلاً مصابين بالتهابات رئوية (ذات رئة مزمنة أو ربو قصبي) وقد ترافق المرض الرئوي عند ١١ منهم مع أكزما نازة، كما أن ٣٠ منهم كانت حالتهم العامة سيئة مع ترفع حروري شديد ونوبات سعال مع خراخر صدرية جافة صفيرية.

وقد استعملت بتروسوفا للمعالجة بالارذاذ محلولاً عسلياً بنسبة ١٠ ـ ٢٠٪ وبمقدار ٢ ـ ٥سم٣ مضافاً إليها ٢ سم٣ من محلول كلور الكلس ١٠٪ أو ٠,٢ سم٣ من محلول الديمدرول ١٪ (وهو من مضادات الهستامين).

معالجة فقر الدّم بالعسل

تجمع الأبحاث الطبية كافة من تجريبية وسريرية على اعتبار عسل النحل من أهم العوامل فعالية في معالجة الأنواع المختلفة من فقر الدم Anemia فالأطباء من كل الاختصاصات، الذين عالجوا مرضاهم بالعسل، لاحظوا أثره الممتاز على زيادة الكريات

(١) راجع أبحاث «الاستشفاء بالعسل في أمراض الأنف والأذن والحنجرة».

(٢) عن مقالة لها في مجلة صحة روسيا البيضاء (زدوروفيا بللاروسي) العدد ١ لعام ١٩٦٦.

الحمراء وارتفاع نسبة الخضاب في دماء أولئك المرضى.

فالبروفسور غولومب Golomb الذي عالج المصابين بآفات قلبية شديدة بالعسل يؤكد دوره الهام في زيادة الخضاب الدموي، ونفس الملاحظة أبداها البروفسور أيوريش حين معالجته لمرضى السل الرئوي بالعسل، كما أن البروفسورة خوتكينا M. Khotkina التي عالجت ٦٠٠ مريضاً مصاباً بالقرحة الهضمية بالعسل أكدت دوره في زيادة عدد الكرات الحمراء وارتفاع نسبة الخضاب في الدم.

وقد جرت دراسة على العسل في بعض المصحّات السويسرية[1] حيث ألزم الأطفال على تناول العسل لمدة ٤ ـ ٨ أسابيع، وكانت الجرعات تتراوح بين ملعقة شاي إلى ملعقة طعام في اليوم مذابة في حليب ساخن، وكانت أعمار هؤلاء الأطفال تتراوح بين ٤ ـ ١٢ سنة وقد لاحظ فراون فلدو Frauen Feldy أن قوام الخضاب في الدم يزداد في هذه الحالة منذ الأسبوع الأول، وإن الحد الأعظم للزيادة يصل من ٥٧٪ ـ ٨٠٪ كما لاحظ أيضاً زيادة في الوزن تفوق الزيادة عن الطفل غير المعطى عسلاً، وكذلك زيادة ملحوظة في القوة العضلية.

وتجربة أخرى قام بها كل من العالمين[2] فينيه Vignee وجوليا Julia الأمريكين، حيث جرى تقسيم الأطفال إلى ثلاث فئات، قدم للفئة الأولى نظاماً غذائياً عادياً وقدم للفئة الثانية نظاماً عادياً في الغذاء أيضاً مضافاً إليه العسل، وقدم للفئة الثالثة نفس النظام الغذائي وأبدل العسل لها بأدوية أخرى لزيادة الشهية أو لرفع نسبة الخضاب، فتبين أن الفئة من الأطفال التي أعطيت عسلاً أبدت أحسن النتائج بالنسبة للحالة العامة للطفل وأعلى زيادة في الوزن وأعلى ارتفاع في نسبة الخضاب الدموي.

وحصل بيريز Perez أيضاً على نتائج ممتازة للغاية بمزج العسل بدلاً من السكر في رضعات الطفل الخديج (المولود قبل أوانه) أما رولدر Rolleder فقد حصل على نتائج جيدة بزيادة قوام الخضاب عند مجموعة من الأطفال بلغ عددهم ثلاثين طفلاً في ميتم بالنمسا سبق أن أعطوا لمدة ستة أسابيع ملعقتين يومياً وذلك بالنسبة لمجموعة مماثلة من الأطفال لم يعطوا عسلاً. والزمرتان متجانستان قدر الإمكان من حيث طول القامة والوزن

---

(١) عن ريمي شوفان في مقالته عن الاستشفاء بالعسل في مجلة Produits Pharmaceut مايس ١٩٥٩.
(٢) عن مجلة أمراض الأطفال الأميركية ١٩٥٤.

والعمر والصفات العامة.

وجرب العالم[1] بالمر Palmer معالجة فقر الدم التجريبي المحدث عند الفئران، وذلك بإعطاء ١٦٠ فأراً كمية من العسل الغامق وأعطت تجاربه نتائج ممتازة، علماً بأن العسل الفاتح أو الأشقر كان أقل تأثيراً بشكل ملحوظ بالنسبة للأعسال الغامقة، فما هي يا ترى العناصر الفعالة في العسل الغامق التي تلعب دوراً في تكوين الخضاب؟..

هنا تختلف الآراء، فوفقاً لرأي زايس Zaiss فإن العناصر المعدنية الموجودة في العسل وخصوصاً الحديد والنحاس والمنغنيز التي تزداد نسبتها في الأنواع الغامقة من العسل لها أثر فعال في عملية تكوين الخضاب. أما أيوريش N. Iourish فإن أبحاثه تؤكد أن خاصية العسل في رفع الخضاب الدموي وزيادة عدد الكريات الحمر إنما تعود لاحتوائه على كمية كافية من حمض الفوليك علاوة على العناصر المعدنية الموجودة فيه بنسب زهيدة، وإن حمض الفوليك هو الذي يلعب الدور الأساسي في التصنيع البروتيني وخصوصاً في تكوين الدم.

الاستشفاء بالعَسَل في أمراض القَلْب والكِلْية

منذ عام ١٩٣٩ كتب العالم الألماني تيوبالد[2] Theobald يقول: «يقدم العسل في آفات القلب المختلفة خدمة ثمينة لعضلة القلب الواهنة، ويجب أن لا نمتنع عن استخدام العسل حتى في حالات الداء السكري المرافق، فوظيفة القلب تتحسن بصورة أكيدة عند تناول سكر الفواكه أو عسل النحل الحاوي عليه، وفي كل الحالات التي يتوقف فيها الشفاء على زيادة مردود العضلة القلبية، يجب علينا أن لا ننسى مشاركة الديجتال Digitalis ـ الدواء النوعي المنشطة لعضلة القلب ـ بالعسل، حتى لا نحث عضلة القلب على العمل فحسب، بل ونقدم لها الغذاء اللازم لذلك أيضاً».

ومن الثابت أن العسل يوسع الأوعية الاكليلية ويزيد من تروية العضلة القلبية. ويؤكد غولومب Golomb بأن إعطاء العسل لفترات طويلة (من شهر إلى شهرين) وبمقادير تتراوح

---

(١) عن ريمي شوفان في كتابه Traitéde Biologie de I. Abielle.

(٢) عن مقالة بعنوان «العسل غذاء وعلاج في أمراض القلب والكليتين» للدكتور محمد وليد القوتلي ـ مجلة حضارة الإسلام، دمشق تشرين الأول ١٩٧٢».

بين ٥٠ و١٤٠غ في اليوم للمرضى المصابين بآفات قلبية شديدة يؤدي إلى تحسن الحالة العامة للمرضى، واعتدال النبض، وانتظام عمل القلب وإلى زيادة في خضاب الدم.

ولاحظ العالم(١) بلاشيمدت Blechshimdt أن توسعاً في الأوعية التاجية يحدث بعد حقن العسل وزيادة في شدة انقباض العضلة القلبية، وتحسناً في مردود فترة الإرتخاء مع عدم تأثر النبض والدوران المحيطي، ولاحظ أيضاً أن الحلالة الناتجة عن انحلال العسل بالنور Dialysis وطرح سكر منه، إذا مزجت بالغلوكوز أبدت تأثيراً على القلب لا يمتلكه الغلوكوز أو الحلالة لوحدها وهذا ما جعل العالم كوخ Koch يقبل بوجود عامل نوعي خاص في العسل دعاه Glykodil - Factor يقوم بتأمين استخدام أفضل للسكاكر من قبل عضلة القلب وعضلات الجسم الأخرى.

ويؤكد كوخ(٢) Koch على أن للعسل بسبب العامل الغليكونيلي النوعي الموجود فيه تأثيراً خاصاً على الكبد والدوران الدموي، ففعالية عامل الكولين هذا تحسن الدورة الدموية للأوعية الإكليلية وتعدل الضغط الدموي، كما أن له فعلاً منظماً لخوارج الانقباض غير المنظمة. أما العالم لوت(٣) P. Luth فيؤكد تأثيرات العامل الكوليني النوعي في العسل الضابطة لخوارج الانقباض والفعالة جداً في معالجة تسرع القلب الإشتدادي.

واستعمل تيوبالد Theobald العسل حقنا في الوريد لتقوية القلب الضعيف أو غير المنتظم. وشارك شيرم Sshirm العسل مع الستروفانتين والفيتامين ج Vit. C والأوفيلين كمقو للقلب، أما عن طريق الفم فقد شارك العسل مع الديجتالين والعنصل.

أما ابريخ بوهم E. Bohm فقد وجد أن مشاركة مركبات الستروفانتين بالعسل أمر ضروري عند معالجة المرضى المصابين بالآفات القلبية الحادة والمزمنة، وخاصة أنه من المعروف أن للستروفانتين (إذا استخدم لوحده) تأثيرات سمية وتحسسية على الجسم، فهو يؤدي في كثير من الحالات إلى تباطؤ النبض وظهور خوارج الانقباض وغيرها من اضطرابات النظم القلبي العميقة، أو على العكس، قد يسبب نوبات شديدة من تسرع القلب، الأمر الذي يجعل المريض يشكو من شعور بالضغط في منطقة القلب وصعوبة في

---

(١) عن ريمي شوفان في مجلة المواد الصيدلانية الفرنسية.
(٢) عن المجلة الألمانية Arztliche Parxis المجلد ٢٨ تشرين ٢ لعام ١٩٥٩.
(٣) عن المجلة الألمانية Der Chirurg سبتمبر ١٩٥٣ في مقالة للدكتور هـ ـ ليمب.

التنفس مما يضطر الطبيب المعالج إلى إيقاف العلاج وتعريض المريض وحياته للخطر. لذلك فإن مركبات الستروفانتين الممزوجة بالعسل تدعم من تأثير الدواء على عضلة القلب وتجنب الجسم شر تأثيراته الجانبية، وتجعل بالإمكان استخدام جرعات أكبر من الستروفانتين ولفترات أطول، وبالتالي الحصول على نتائج علاجية أفضل.

أما العالم ميتز Metz فيستعمل محلول العسل الوريدي بنسبة ٢٠٪ (حقنة واحدة كل ٤ أيام ولمدة ١٢ يوماً) مشركاً مع الستروفانتين لمعالجة حالات التهاب العضلة القلبية التسممية Myocardite Toxique وعقب الإصابة بالتيفوس والدفتريا، كما ينصح ميتز باستعمال العسل في حالات القصور التاجي Insuffisance Coromaire لفترة طويلة. كما يدعي أن هجمة الربو القلبي Asthma Cordiapue تهدأ بعد ١٠ ـ ١٥ دقيقة فقط من حقن محلول العسل في الوريد.

وقد أعطى العالم شيمرت Schimert محلول العسل الوريدي بنسبة ٤٠٪ إلى ٢٦ مريضاً بالذبحة الصدرية Angina Pectoris وبمقدار ١٠ سم٣ يومياً فتحسنت حالتهم بحسب ملحوظاً، كما يوصي بإعطاء العسل أثناء النقاهة من نوبة قلبية مشركاً مع الستروفانتين لمدة ٨ ـ ١٠ أيام، وفي حالة احتشاء القلب يعطى نفس المعالجة ولمدة ٣ ـ ٤ أسابيع

• يلخص شيمرت الحالات القلبية التي يوصف فيها العسل بالتناذرات التالية.

١ ـ جميع حالات القصور التاجي سواء ترافقت بالذبحة الصدرية أم لا، ويكفي العسل لوحده في الحالات الخفيفة، أما في الحالات الأكثر خطورة فيشرك مع الستروفانتين والديجتالين

٢ ـ التهاب عضلة القلب مع تعير النظم والتهاب عضلة القلب التالي للدفتريا.

٣ ـ يعطى العسل كعلاج مساعد عند إعطاء الهتروزيدات المقويه للقلب.

٤ ـ عقب العمليات الجراحية كمنعش قلبي.

هذا وينصح لوراند Lorand المصابين بآفة قلبية مزمنة مترافقة بارق بشرب كأس ... فاتر محلى بالعسل قبل النوم.

وفي مقالة لاوخوتسكي[1] ١٩٧٧ يعالج فرط التوتر الشرياني بمزيج من العسل

(١) عن مجلة النحالة العدد ٧ لعام ١٩٧٧ موسكو ١٩٧٦

والتوت البري، يعصر جيداً ويؤخذ من ناتجه مقدار ملعقة كبيرة قبل كل طعام، أما الذبحة الصدرية Stenocardia فيعالجها بمزيج من (العسل ٣٠٠ غ + عصير الصبر Aloe ١٠٠غ + مسحوق الجوز ٥٠٠غ + عصير ليمونتين) تمزج كلها بالخلاط الكهربائي ويؤخذ منها مقدار ملعقة كبيرة قبل الطعام بـ ٢٠ دقيقة، ٣ مرات كل يوم.

أما ملادينوف[1] ١٩٧٦ من بلغاريا فيصف لمرضاه المصابين بفرط التوتر الشرياني المزيج التامي (عسل + عصير فجل، بمقادير متساوية، ويضاف لها عصير ليمونة واحدة) ويؤخذ من هذا المزيج مقدار ملعقة شاي قبل الطعام بساعة (٣ مرات يومياً) ولمدة شهرين كاملين.

الاستشفاءُ بالعسل في أمراض الجهاز العَصَبي

لقد بيَّن الباحثان بوغوليبوف N. Bogolepov وكيسيليفا V. Kisseleva التأثير الرائع للعسل[2] لمعالجة المصابين بداء الرقص Chorea[3] وأوردا قصة مريضين عولجا بمختلف الأدوية دون تحسن، وبعد إعطاء العسل وإيقاف العلاجات الأخرى مدة ثلاثة أسابيع حصلا على نتائج ممتازة. فقد عاد للمريضين نومهما الطبيعي وزال الصداع ونقصت سرعة التهيج، كما نقص عندهما الشعور بالضعف وأبديا نشاطاً ممتازاً.

وفي الشعبة العصبية لمشفى فولغودسكي ١٩٧٦ طبق[4] أ. لوديانسكي العسل لمعالجة العديد من الآفات ذات المنشأ العصبي فأعطي داخلاً لمعالجة الأرق، ملعقة كبيرة من العسل في كأس ماء فاتر قبل النوم بساعة، حيث انتظم النوم عند ١٦ من أصل ٢٠ مريضاً وحصل على أفضل النتائج عند المصابين بعصابات جهازية (قلبية ـ وعائية أو معدية ـ معوية وجنسية)، واشترك لوديانسكي مع الدكتورة بليانينا بتطبيق محاليل العسل بالتشريد الكهربائي بنسبة ١٠٪ وتوضع على كلا قطبي التشريد، ففي الوهن العصبي Neurosthania طبقت أقطاب التشريد على منطقة الرقبة، أما في التهاب العظم والغضروف فعلى المنطقة

---

(١) عن كتابه «العسل والمعالجة بالعسل» صوفيا ١٩٧٦ (بالروسية).

(٢) عن مقالة لهما بعنوان «معالجة داء الرقص بالعسل» مجلة الطب السوفياتي العدد ٢ لعام ١٩٤٩.

(٣) داء الرقص عبارة عن تقلصات عضلية غير إرادية تؤدي إلى حركات عفوية في الأطراف تترافق بصداع وأرق وغير ذلك.

(٤) عن مجلة النحالة العدد ١٢ لعام ١٩٧٦ موسكو.

قرب الفقارية في سلسلة علاجية من ١٠ ـ ١٥ جلسة، وعادة بعد ٤ ـ ٥ جلسات يبدأ تحسن المزاج والتوازن عند المرضى ويعود النوم إلى طبيعته وتتناقص الآلام وتزداد القدرة على العمل ولقد كانت نتائج المعالجة بالتشريد الكهربي لمحلول العسل (بوضع قطب على شكل بنطال غلفاني) فعالة جداً عند المصابين بعنانة من منشأ عصبي (قشري ـ نخاعي).

أما التهاب العظم والغضروف فقد أدت المعالجة بالعسل بالتشريد الكهربي لمحلوله إلى تناقص التناذرالألمي مما سمح بتطبيق المعالجة بالتمديد بطرق أكثر فاعلية.

وينصح البروفسور[١] أيوريش المهتاجين والعصبيين والمتعبين ـ من أجل استعادتهم لهدوئهم وقواهم ـ تناول كأس من الماء الساخن على ملعقة كبيرة من العسل ومضافاً إليه عصير ليمونة واحدة، أو تناول ملعقتين من العسل فقط. وفي هذا المعنى كتب تساندر يقول: «ليس هناك مادة مهدئة، ومحضرة لنوم طبيعي أكثر من محلول عسلي مائي ساخن، فهي دائماً تبدي قبل النوم تأثيراً مقوياً ومهدئاً، ويمكن إعطاؤه دائماً قبل تناول المساحيق المخرشة للمعدة».

ويؤيد هذه الفكرة أولد فيلد[٢] J. Old field إذ يقول: «كما أداوي الأرق عند الأشخاص المسنين ممن انخفضت لديهم الحيوية بالوصفة التالية: أنها كأس ماء فاتر تذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل، إننا هنا في مستشفى الليدي مرغريت[٣] نستعمل العسل بالأطنان كغذاء وكمادة مرهمة وكمقو عظيم للجهاز العصبي.

معالجة «اللمباجو» بالعَسَلِ

ينسب الدكتور[٤] الكس نوفوسلسكي Alex Novoselsky مجموع الأعراض المميزة في اللمباجو[٥] Lumbago إلى الروماتيزم (الرثية). ويبين أن كثيراً من الأطباء الذين عالجوا

---

(١) عن كتابه مفكرة النحال، موسكو ١٩٧٠.

(٢) عن كتابه Homeyfor Health نشرته جمعية الفواكه البريطانية.

(٣) مستشفى lady Margaret Hospital في مدينة Sitting bourne بمقاطعة Kent في انكلترا.

(٤) تعرف عن مقالة نشرها أمين رويحة في كتابه (الروماتيزم) دار القلم ـ بيروت ١٩٧٣، وهي معربة عن الألمانية Therapie Dar Gegen Wort المجلد ٩٣ العدد ٢.

(٥) اللمباجو Lumbagu أو الألم الشديد الفجائي الذي يحدث أسفل الظهر غالباً ويجعل كل حركة الجذع مقرونة بألم شديد جداً، والعامة تدعوه «برقة الظهر».

هذا الموضوع يؤكدون أنه من الممكن قطع حلقة السلسلة المرضية التي تمثل اللمباجو بتعطيل مؤقت أو تخدير للأعصاب الحسية، هذه السلسلة تضم اضطرابات عصبية ووعائية دموية في العضلات وتشنجا فيها، وكذلك تبدلات في الكيمياء الغروية داخل العقل المصاب.

وقد استعمل نوفوسلسكي لمعالجة اللمباجو زرقات من محلول البروكائين مع العسل المسمى ميوملكائين Myo Malcaine[1] وأعطت نتائج باهرة، فبالإضافة إلى الخواص الحلولية لمحلول سكري عالي التركيز، نجد خاصة تنشيط الكولين Cholinergique النوعية في العسل، والناتج الاحتقاني المرغوب فيه للحصول على أثر علاجي نجده بشكل مكثف ومفيد بالنسبة للعضل المصاب.

ويتابع نوفوسلسكي: «وكنت لا أستهدف في معالجتي هذه تسكين الألم باستعمال البروكائين - المخدر الموضعي - فحسب، بل كنت أعتقد - وهذا الأهم - بأن للمحلول العسلي فائدة كما ذكرت في أحداث تبدلات عامة في الجسم، وهو في اعتقادي مضاد للحساسية المفرطة. لذلك كنت أحقن الميلوملكائين موضعياً وفي الوريد في الوقت ذاته، إلى أن علمت فيما بعد أن حقنه موضعياً يكفي لإحداث التبدلات العامة المطلوبة، ولكن ذلك يتطلب وقتاً أطول، ولتقصير التبدلات باستعجال امتصاص الدواء، استعملت التدفئة بالقوس الكهربائية الحرورية التي تعطي حرارة جافة.

الاستشفاء بالعسل في أمراض الكليتين

دعت الأبحاث التي أجريت في السنوات العشر الأخيرة لتحري فائدة العسل كمادة [illegible] على أن له قيمة علاجية كبرى في أمراض الكليتين. واقترح كثيرون وضع العسل [illegible] في قوام حمية المصابين بآفة كلوية، وخاصة الحالات الخطرة منها، ويعود [illegible] العسل في معالجة امراض الكلى إلى احتوائه على كميات قليلة جداً من البروتينات [illegible] تقريبا) من الإملاح وهما عنصران غير مرغوب فيهما للمرضى المكلوبين.

وقد حصل بعض الأطباء على نتائج حسنة عند مشاركة العسل مع بعض الأدوية

---

(١) الميو ملكائين يحتوي على ٠.١ غ بروكائين محلول في ١٠ سم٣ من محلول عسلي بنسبة ٢٠٪ وهو من إنتاج معمل Woelm بألمانيا الغربية.

النباتية مثل الورد الجبلي (ثمار السويتبريز ـ ١٥غ لكل ١/٢ ليتر من الماء)، وعصير الفجل (١/٢ إلى كأس واحد في اليوم) كما اقترح البعض الآخر مشاركة العسل مع زيت الزيتون[1] وعصير الليمون بنسب متساوية، حيث يؤخذ من هذا المزيج مقدار ملعقة طعام كبيرة ثلاث مرات في اليوم لطرح الرمال من المجاري البولية.

وتؤثر آفات القلب والكليتين كما هو معروف على وظائف الجسم كله، كما تترافق عادة باضطراب وظائف الكبد والجهاز الهضمي والغدد الصماء، ويضطرب استقلاب الماء والأملاح في البدن، وفي كل هذه الحالات يعتبر العسل من الأدوية ذات الأثر الفعال، ذلك لأن العسل يكون بالنسبة للعضوية وسطا مفرط التوتر تتراوح نسبة السكر فيه من ٣٧ ـ ٤٠٪ وفضلاً عن ذلك فهو مادة غذائية مولدة للطاقة الحرورية، فالعسل ينظم انتقال الماء والشوارد عبر الأغشية الحيوية، ويساعد على ضبط توازن الضغط الحلولي Osmosis بين الدم والأنسجة وبذلك يمكن أن يكون له تأثير مدرّ للبول في حالات قصور القلب أو الكليتين وانحباس السوائل في البدن.

وبالفعل فقد حقن زايس Zaiss العسل لمريض مصاب بآفة قلبية عمره سبعون عاماً، ومترافقة بوذمة في الطرفين السفليين وحصل على نتائج حسنة جداً.

وفي ختام هذا الفصل لا بد من الإشارة إلى أنه إذا كان من الممكن استخدام العسل للتغذية والوقاية بشكل واسع، فإن استعماله كوسيلة علاجية في آفات القلب والكليتين يجب أن يتم تحت إشراف طبيب اختصاصي يحدد استطبابات العسل في مثل هذه الأمراض ويحدد ضرورة مشاركته مع الأدوية الشرعية الأخرى، كما يقدر الكمية الدوائية من العسل اللازمة لكل حالة من أجل الحصول على النتائج المطلوبة.

الاستشفاء بالعسل في الأمراض العقلية

تؤكد تجارب الدكتور كولومباني Colomban في عيادة الأمراض العصبية في جامعة Bologna بإيطاليا أن الإستيقاظ من السبات (النوم) بواسطة حقنة أو حقنتين بمقدار ١٠سم٢

---

(١) وهذه تشبه الوصية التي وردت عن سيدنا أمير المؤمنين علي بن أبي طالب(ع) بمزج العسل مع زيت الزيتون المبارك في الإسلام ـ تفسير ابن كثير (سورة النحل)

من محلول[1] عسلي بنسبة ٤٠٪ حقناً وريدياً أسرع من حقن مقدار مساوٍ له من محلول سكر العنب الأمر الذي يقود إلى سرعة النشاط والحيوية، وفي الواقع فإن الاستيقاظ والتنبه من الاستغراق بشكل سريع بفعل محلول العسل لا يمكن أن يكون إلا نتيجة التمثل الأفضل على مستوى الجملة العصبية المركزية ومن قبل المخ المتأثر بشكل خاص.

وبالنسبة لعضلة القلب فقد استطاع كل من العالمين بوجيولي Poggioli وكوبيني Coppini أن يبرهنا كيف حقق محلول العسل زيادة مستمرة في الغليكوجين (مولد سكر العنب) للقسم العضلي من القلب بالإضافة إلى تراكم أعلى بكثير كمية واستمراراً مما يحدث بعد الحقن بمحلول سكر العنب، ويتوصل العالمان المذكوران إلى أن محلول العسل يمثل أكثر فيزيولوجية بكثير من الغلوكوز حتى بالنسبة لعضلة القلب.

وعلى ذلك فقد تمت الاختبارات بشأن محلول العسل في كافة الأعراض التي يشكو منها المصابون بالأمراض العقلية ومنها خناق الصدر Stenocardia الذي يشترك في دراسته الطب الداخلي والعقلي على حد سواء، علاوة على الاضطرابات النفسية التي تتزايد أهميتها يوماً بعد يوم وتأخذ أهمية أكبر مع تقدم الدراسات إلى جانب وظائف الدماغ في النمو والتطور المسبب للتوليد الأمراضي.

النتائج الأولية: تقود الحالات التي عولجت حتى الآن إلى بعض الملاحظات والاعتبارات الهامة وكانت تتم باستعمال حقنتين في اليوم بمعدل ١٠سم٣ ثم اختصار ذلك إلى حقنة واحدة لدى ظهور آلام باطنية طفيفة.

خناق الصدر Angina Pectoris وقد تم معالجة أربع حالات ففي الحالة الأولى لم تعط الحقن العسلية وإنما أعطي لأيام متناوبة ١٠٠ ملغ من Cocarbossilasi[2] فأفاد المريض بأنه شعر بانخفاض الآلام في ناحية القلب وتحسن نومه علاوة على مردود متزايد في العمل العقلي، إلا أنه بعد ١٥ يوماً عادت الآلام إلى الظهور، ونلاحظ اختلافاً عما سبق لدى مشاركة الكوكاربو سيلاسي مع الحقن العسلية حيث نجحت المعالجة في تحسين مردود العمل العقلي والرقاد وفي انخفاض الآلام الصدرية وبشكل عام كان انطباع المريض أنه استفاد بصورة أكبر.

---

(١) مستحضر طبي أنتج لأول مرة في إيطاليا من قبل شركة ALFA تحت اسم Ergosio.

(٢) وهو استرحمض الفصفور الثنائي للفيتامين ب ١.

والحالة الثانية كانت لمريض أدخل إلى المستشفى بحالة إسعاف بسبب ألم مفاجىء في الناحية الشرسوفية مع نوبة من عسر التنفس، أعطي الأوكسجين مع العلاجات الطبية العادية وخروج المريض بعد ١٥ يوماً، ولكن النوبة عاودته وصار يشتكي من آلام صدرية حادة تزداد أثناء صعوده درجاً أو بعد تناول ومن ظهور نوبات عسر التنفس الحادة بشكل أكثر تواتراً ولدى تطبيق المداواة بالمحاليل العسلية في الوريد ظهرت بوادر التحسن بعد أسبوع، وبعد ٣٠ حقنة تلاشت الآلام نهائياً في منطقة الصدر وأصبح بوسع المريض صعود الدرجات براحة وأن يتجه إلى عمله فور مغادرته المستشفى.

أما الحالة الثالثة فتناولت حالة رجل أعمال مرهق بشكل متزايد مضطرب النوم يشتكي من آلام صدرية نموذجية وبمعالجته بالحقن العسلية بدأت تزول آلامه ويعود مردود عمله إلى وضعه الطبيعي وزال الأرق وازدادت قابليته للطعام، وتناولت الحالة الرابعة رجل مفكر يعاني من الوهن والإنهاك المترافق مع آلام صدرية ذات نمط واحد أدت المعالجة بالحقن العسلية عنده إلى تحسن هام. ضخامة الكبد والطحال Hepato - Splenomegaly.

وقد تم اختبار حالة واحدة، كانت حالة مريض ذو طبيعة خاصة ظهرت عنده هيجانات مصحوبة بصداع مستمر وقلق مع قلة قابلية للطعام، رافق ذلك تضاؤل القدرة على العمل وأفكار شيطانية ونوبات من تسرع القلب، وكانت نتيجة المعالجة بحقن العسل تحسن ملموس في القوة الجسدية ومقاومة وجلد متزايدين للعمل وتحسنت حالة الخجل قليلاً كما تحسنت حالة الرجفان والاضطراب ونوبات الغم والحزن اللازمين.

الصرع البطني Abdominal epilepsy عولجت أيضاً حالة واحدة وكانت مريضة تشكو من نوبات إنهاك وسقم كبيرين، نقص وزنها ٦كغ خلال شهرين لم تستفد من العلاجات المختلفة إطلاقاً. ولكن بمشاركة حقن العسل مع خلاصات فوق الكلية أدت إلى تحسن الحالة العامة.

تناذر الوهن العصبي أو الوسواس Neurasthenia وقد تمت معالجة ٤ حالات تلخصت أعراضها باضطراب في النوم وظواهر عدم كفاية الكبد، وقد لوحظ بعد حقن العسل نقص في الوهن وتحسن في النوم وشعور واضح بالطمأنينة وتحسن في المزاج.

الهوس النفسي الهمودي (الكآبة): عولجت حالتين الأولى لم تكن إيجابية أما في الحالة الثانية فقد تم إعطاء حقن العسل بعد تحسن لا بأس به بواسطة المنومات إلا أنه لم

في حالة من المس الخفيف Hypomania وعند استعمال حقن العسل تمّ الحصول على تحسن اضافي

كذلك تم معالجة حالات فصامية من ازدواج الشخصية Schizophrenia التي سبق أن طرأ عليها تحسن بمعالجتها بالصدمة Shock ولكن استمرت حالة مرض الإرادة مع عدم رغبة في العمل. وحصلنا بنهاية المعالجة بالعسل على تحسن بالمزاج ونشاط وهمة بالإرادة. وكذلك حال مريضين أحدهما مصاب بالهياج الجنوني والآخر بهيجان الهوس، تحسنا بالمعالجات العادية إلا أنهما بقيا محرومين من المبادهة في حالة متدنية من المزاج وبمعالجتهما بالعسل تحسنت حالتهما المزاجية وأصبحا أكثر اهتماماً بالمحيط وأصبح بالإمكان إرسالهما إلى عملهما.

ويخلص الدكتور برونو بتزي بنتيجة دراسته إلى النتائج التالية:

١ ـ إن من له اضطلاع على الأمراض العقلية يعلم تماماً بأن المصابين بها يعانون من أوضاع معقدة للعلاج. وأن المعالجة بالصدمة والمنومات وغيرها من المعالجات المعروفة لا تزيل نهائياً كل الأعراض بل يتطلب كل مريض على حدة معالجات إضافية أخرى تتناسب وحالته

٢ ـ من المؤكد بالنسبة لعدد كبير من الاضطرابات أن إعطاء سكر العنب (الغلوكوز) مشركاً مع الفيتامينات قد أدى إلى نتائج جيدة منذ سنين، أما اليوم فإن محلول العسل المحقون وريدياً يشكل تتويجاً وإتقاناً لهذه الصيغة الطبية.

٣ ـ تؤيد ملاحظات العالم كولومباني حول المفعول السريع للحقن الوريدية العسلية للحصول على اليقظة من السبات أو النوم وبالنتائج القيمة لهذه المعالجة، وإن الأعراض الصدرية القلبية والهياج العصبي، وبعض الاضطرابات المتبقية بعد المعالجات العقلية المتعددة نجد لها بحقن محاليل العسل طريقة مفيدة للاستعمال في هذا الميدان.

الاستشفاءُ بالعَسَل في الأمراض النِّسائية

الولادة بدون ألم:

قام الدكتور برونو بتزي[1] Brono Buzi باستعمال العسل في الأمراض النسئية عوض عن محاليل الغلوكون أو الفركتوز عند المخاض (الطلق) وذلك بواسطة الحقن لوريديه العسلية ٤٠٪ (من العسل المصفى بالطريقة الفائقة Ultrafiltre من معمل ALFA للحصول على ولادة غير مؤلمة. ويمكن تفسير ذلك ـ كما يقول الدكتور برونو بتزي أن العسل يساعد الألياف الرحمية على القيام بالتقلصات اللازمة بسهولة.

ومنذ عام ١٩٥٥ شرح بولمان في مقالة له[2] كيف نجح بجدارة في الإسراع بشفاء الجروح عقب عملية استئصال الفرج Vulvectomy بتطبيق العسل كضماد يغيّر يومياً، وكيف استطاع أن يغير من إنذار وسير تلك الجروح بواسطة العسل، ولقد لفت النظر إلى تلك المعالجة البروفسور سكوت رسل عام ١٩٦٨ حيث طبق العسل كغيار يومي على جروح البطن المتقوبئة في مشافي شفيلد وسانت لويس وكانت النتائج باهرة.

وفي مشافي القديس لويس في لندن[3] قام كل من دينيس كافانا D. Cavangh وجون بيزلي J. Beazley بدراسة عن خواص العسل العلاجية سبقتها دراسة مخبرية شاملة عن خواص العسل المبيدة للجراثيم. وقد طبق العسل الصافي على ١٢ مريضه أصبن بتهتك في جرح العملية عقب استئصال سرطان الفرج وكان العسل يصب مرتين كل يوم على الجرح ثم يغطى بالشاش دون ضغط، وقد تبين بنتيجة الدراسة أن الجروح أصبحت عقيمة منذ اليوم الثالث إلى السادس للمعالجة. وقد لاحظ المؤلفان أنه بعد تطبيق العسل حدث تحبحب نظيف في كل الجروح مما جعلها لا تحتاج معه إلى أي مطهر آخر قبل الغيار كما أنها لم تعد بحاجة إلى إجراء تطعيم جلدي، وقد استمرت فترة المعالجة وحتى الشفاء من ٣ ـ ٨ أسابيع.

---

(١) عن كتاب Les 3 Aliments Miracles تأليف Alin Cailla.

(٢) البحث مفصل في فصل «الاستشفاء بالعسل في أمراض الجلد»

(٣) عن مجلة The J. of Obst and Gynaecology of the britsh common wealth Now 1970 الدكتورة زكية الأعرج.

شفاء التهابات الإحليل والمثانة
بِحَقن العَسَل

لأول مرة عام ١٩٥٩ كتب كل من العالمين خوبلاروف[١] ولوره عن استعمال العسل لمعالجة التهاب الإحليل بالدويبات المشعرة (التريكوموناز) وذلك بحقن محلول العسل المائي ٥٠٪ ضمن الإحليل لمدة ٣ دقائق يومياً ولمدة ٦ ـ ١٠ أيام، وثبت لديهما أن الدويبات المشعرة تغيب عن مفرزات الإحليل خلال يوم أو يومين فقط.

وفي عام ١٩٦٦ نشر العالم شكليار N. Shkliar مقالاً مفصلاً عن نجاح معالجته لخمسين مريضاً مصابين بالتهاب الإحليل بالترويكوموناز بالعسل. ففي الحالات الحادة أعطي المرضى لعدة أيام مضادات حيوية واسعة الطيف لمكافحة الأنتان الجرثومي المرافق، وبعد خمود الأعراض الحادة بدأ بالمعالجة الموضعية بحقن محلول عسلي بنسبة ٥٠٪ ممدد بمحلول ٥ بالألف من النوفوكائين[٢] ويمنع المريض من التبول بعدها فترة ٣ ساعات تكرر المعالجة يومياً لمدة ٤ ـ ٥ أيام، ولم يظهر أي اختلاط أو عدم تحمل للمعالجة عند كافة المرضى.

أما في الحالات المزمنة فقد أجري للمرضى خمسة حقن أشركت بمعالجة عامة مناعية Immunology ومضادات حيوية تناسب الجراثيم المرافقة، أما في الحالات غير العرضية فاكتفى بإجراء الحقن الخمسة بالمحلول العسلي المذكور لوحدها.

ويؤكد شكليار أنه منذ اليوم التالي للمعالجة تحسنت حالة جميع المرضى إذ تناقصت الحكة أو انعدمت وقلّت المفرزات القيحية وأصبحت شفافة ثم غابت تماماً في اليوم الرابع أو الخامس للمعالجة ٤٤ من أصل ٥٠ مريضاً، أما الضفيلي فقد انعدم وجوده بعد الحقنة الأولى عند ٨ مرضى، وبعد الثانية عند ١٧ مريضاً، وبعد الثالثة ١١ مريضاً وبعد الرابعة عند خمسة مرضى وبقي أربعة فقط لم تظهر عليهم آثار المعالجة المذكورة.

وفي محاضرة للدكتور كابلون M. Kaplun[٣] عام ١٩٧٠ شرح واف لمعالجة مائة

---

(١) عن مقالة N. Shkliar في مجلة العمل الطبي السوفياتي العدد ٣ لعام ١٩٦٦ موسكو.

(٢) اجتناباً للألم الممكن الحدوث حين حقن المحلول العسلي ينصح بغسل الإحليل قبل حقن العسل بمقدار ٨ ـ ١٠ سم٣ من محلول النوفوكائين ١٪ لمدة ١٠ دقائق يحقن بعدها المحلول العسلي.

(٣) ألقيت المحاضرة في مؤتمر عن الطب الحديث في مدينة أوفا (عاصمة جمهورية بشكيريا السوفياتية).

مريض مصاب بالتهاب المثانة الحاد استناداً إلى خواص العسل المضادة للعفونة إذ عالج ٥٠ منهم بحقن العسل في المثانة عن طريق الإحليل ممدداً مع الماء ومضافاً إليه النوفوكائين، ووضع النصف الآخر من المرضى كشاهد مراقبة (كونترول) حيث اختبر على بعضهم تأثير العسل وحده أو تأثير النوفوكائين وحده أو تأثير العسل ممدداً في مصل غريزي . ويرى كابلون نتيجة لمشاهداته أن المعالجة المثلى لالتهاب المثانة الحاد هي حقن العسل بنسبة ٢٣٪ ممدة في محلول النوفوكائين بنسبة ٠,٥٪.

فقد جرى تحسن كبير على سير المرضى عند ٣٨ مريضاً (من أصل ٥٠) بعيد الحقنة الأولى إذ هبط البوال وخفت الآلام بشكل محسوس وبعد ٢ ـ ٣ حقن لم يتبق عند غالبية المرضى أية شكوى، وقد لوحظ عند بعض المرضى في الأيام الأولى للمعالجة اشتداد الألم أسفل البطن وخاصة عند التبول ولكن لم تؤد هذه الأعراض إلى قطع المعالجة، كما أن المعالجة كانت دون جدوى ظاهر عند ٣ مرضى فقط مما نستدل معه أن نسبة الشفاء بلغت ٩٤٪ وقد دامت المعالجة ٣ ـ ٨ أيام.

ومما يجب الإشارة إليه أنه أجرى قبل المعالجة زرع للبول ثم أجري اختبار تحسس الجراثيم تجاه العسل فكان سلبياً في معظم الحالات برغم نجاح المعالجة فيها بعد ذلك مما يدل على أنه ليس هناك أي مدلول لاختبار تحسس الجراثيم نحو العسل من أجل المعالجة بمحاليله.



اللحم

عن ابي عبدالله(ع) عن آبائه، عن علي(ع)، قال: كلوا اللحم، فإن اللحم من اللحم، واللحم ينبت اللحم، وما لم يأكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه، واذا ساء خلق أحدكم من إنسان او دابة فاذنوا في أذنه الأذان كله[1].

وبالإسناد عن علي(ع)، قال: قال رسول الله(ص): سيد طعام الدنيا والآخرة اللحم[2].

عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين(ع): لحوم البقر داء[3].

عن علي بن أسباط، رفعه إلى أمير المؤمنين(ع)، أنه ذكر عنده لحم الطير، فقال: أطيب اللحم لحم فرخ غذته فتاة من ربيعة بفضل قوتها[4].

عن أبي عبدالله(ع)، قال: كان علي(ع) يكره إدمان اللحم، ويقول: إنَّ له ضراوة كضراوة الخمر[5] [6].

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٤٢ ح٨
(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٤٢ ح١١
(٣) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٤٦ ح٥
(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٤٧ ح٣
(٦) بحار ج٦٣ ص ٦٩ ـ ٧٠ ح٥٧
(٥) قال في النهاية ضري بالشيء يضري ضريا وضراية فهو ضار اذا اعتاده ومنه حديث عمر: إن اللحم ضراوة كضراوة الخمر اي إن له عادة ينزع إليها كعادة الخمر
وقال الازهري أراد أن له عادة طلابة لأكله كعادة الخمر مع شاربها، ومن اعتاد الخمر وشربها=

عن أبي عبدالله(ع)، قال: قال أمير المؤمنين (ع): إذا ضعف المسلم فليأكل اللحم باللبن[١].

عن علي(ع) قال. إن نبيا من الأنبياء شكا إلى الله الضعف في أمته، فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن. فاستبانت القوة في أنفسهم[٢].

عن أمير المؤمنين(ع) أنه قال: سمعت رسول الله(ص) يقول: من سره أن يقل غيظه. فليأكل الدراج[٣][٤].

عن علي(ع) قال. ذكر عند النبي(ص) اللحم والشحم فقال: ليس منهما بضعة تقع في المعدة إلا أنبتت مكانها شفاء، وأخرجت من مكانها داء[٥].

عن علي(ع) قال: اللحم سيد الطعام في الدنيا والآخرة[٦].

عن أمير المؤمنين(ع) أنه دخل السوق وقال: يا معشر اللحامين من نفخ[٧] منكم في اللحم فليس منا[٨].

= أسرف في النفقة ونهي عن تركه وكذلك من اعتاد اللحم لم يكد يصبر عنه، فدخل في دأب المسرف في النفقة.

وقال الكرماني: أي عادة نزاعه إلى الخمر بمعنى كفعلها.

قال المجلسي في البحار: كأن هذه الأخبار محمولة على التقية لأنها موافقة لأخبار المخالفين وطريقة صوفيتهم.

وقال الشهيد قدس سره في الدروس: روي كراهة إدمان اللحم وأن له ضراوة كضراوة الخمر، وكراهة تركه أربعين يوماً وأنه يستحب في كل ثلاثة أيام، ولو داوم عليه أسبوعين ونحوهما لعلة أو في الصوم فلا بأس، ويكره أكله في اليوم مرتين

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٥٨ ـ ٥٩ ح٢

(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٦٠ ح٧.

(٣) الدراج: طائر يشبه الحجل وأكبر منه حجماً، لونه أرقط بسواد وبياض، قصير المنقار. قال ابن سينا: لحمه أفضل من لحم القبج والفواخت وأعدل وألطف وليس من لحم التدرج وأقل حرارة منه. ولحمه يزيد في الدماغ والفهم ويزيد في المني

(٤) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٤٨ ح١.

(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٥٨ ـ ٥٩ ح٨

(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٧٣ ح٦٩

(٧) قيل في معناه: المراد إما النفخ في الجلد لسهولة السلخ وإما المراد التدليس الذي يفعله بعض الناس من النفخ في الجلد الرقيق الذي على اللحم ليرى سميناً وهذا أظهر.

سفينة البحار ج٧ ص ٥٨٠.

في طب أهل البيت(ع)

عن أبي الحسن الأول(ع) قال: أطعموا المحموم لحم القبج[1] فإنه يقوى الساقين، ويطرد الحمى طرداً[2].

عن أبي الحسن (ع) قال: لا أرى بأكل لحم الحبارى[3] بأساً لأنه جيد للبواسير ووجع الظهر، وهو مما يعين على الجماع[4].

قال أبو جعفر(ع): أكل اللحم يزيد في السمع والبصر والقوة[5].

عن أبي عبدالله(ع)، قال: مرق السلق بلحم البقر يذهب البياض[6].

عن أبي الحسن الأول(ع)، قال: من أكل مرقاً بلحم البقر، أذهب الله عنه البرص والجذام[7].

خواص اللحم في الطب القديم

اللحم طعام كثير الإغذاء جيده، ويتولد منه دم متين صحيح كثير. وهو من أغذية

---

(١) **القبج**: بفتح القاف وإسكان الباء الموحدة، وبالجيم في آخره، واحده قبجة الحجل.
خواصها: قال عبد الملك بن زهر: مرارة الذكر منها، إذا اكتحل بها تنفع من نزول الماء، وإن خلطت مع ماء الرازيانج واكتحل بها أبرأت من العشي بالليل، وشحمه ينفع السكتة واللوقة سعوطاً.
قال أرسطو: مرارة القبج، إذا خلطت بدهن زئبق وسعط بها المحموم ساعة يحم، فإنه يبرأ.

(٢) بحار ج٦٣ ص ٧٤.

(٣) **الحبارى**: جمع حباريات: طائر أكبر من الدجاج وأطول عنقاً يضرب به المثل في البلاهة، فيقال: «أبله من الحباري» قيل لها ذلك لأنها إذا غيرت عشها نسيته وحضنت بيض غيرها. والحبارى أنواع كثيرة.
الخواص: لحم الحبارى بين لحم الدجاج ولحم البط في الغلظ، وهو أخف من لحم البط لأنه بري وهو حار ورطب جداً.
قال القزويني: يوجد في حوصلته حجر إذا علق على الإنسان لا يحتلم ما دام عليه، وإن كان به إسهال حبس بطنه. وإذا علق قلبه على من يكثر النوم قل نومه.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٧٤.

(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٧٤.

(٦) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٤٥ ـ ٣٤٦.

(٧) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٤٦ ح٢.

الأقوياء والأصحاء، ومن يكد ويتعب، ولا يحتمل إدمانه غيرهم لأنه يسرع الامتلاء ويورث الأمراض الامتلائية.

ويختلف بحسب اختلاف أجناسه وأزمانه ومواضعه وأعضائه، فتكون لحوم الحيوانات البرية في أكثر الأمر أيبس من الأهلية، ولحوم الفتية أرطب، ولا سيما القريبة العهد بالولادة.

ولحوم الجبلية أيبس من لحوم البرية، ولحوم الأهلية أرطب وأكثر غذاءً وأكثر فضولاً.

واللحم الأحمر أكثر غذاءً وأبطأ نزولاً، والسمين أقل غذاءً وأسرع نزولاً، والمجذع معتدل فيما بينهما.

اللحم أجناس يختلف أصوله وطبائعه. فنذكر حكم كلُ جنس.

لحم الضأن: حار في الثانية، رطب في الأولى جيد الحولي: يولد الدم المحمود المقوي لمن جاد هضمه. يصلح لأصحاب الأمزجة الباردة والمعتدلة، ولأهل الرياضات التامة، في المواضع والفصول الباردة نافع لأصحاب المرة السوداء يقوي الذهن والحفظ ولحم العنق جيد لذيذ، سريع الهضم خفيف ولحم الذراع أخف اللحم وألذه وألطفه وأبعده من الأذى، وأسرعه انهضاماً ولحم الظهر كثير الغذاء يولد دماً محموداً.

ما جاء في كتاب (حياة الحيوان الكبرى): لحم الضأن يمنع المرة السوداء ويزيد في المنى وينفع من السموم ولحم الخرفان يغذو غذاء كثيراً حاراً رطباً لكنه يولد البلغم، ولحم الخصى منها يزيد في الباه.

دمها: الوضح: إذا أخذ وهو حار ساعة تذبح وطلي به الوضح غير لونه وضيعه.

كبد التيس: لبياض الأسنان: كبد التيس إذا أحرقت طرية ودلك بها الأسنان بيضها.

مرارة الكبش: نزول الماء: إذا اكتحل بمرارة الكبش مع العسل يمنع من نزول الماء إلى العين.

لحم الماعز: ما قاله ابن القيم في (الطب النبوي): قليل الحرارة يابس، وخلطه المتولد منه ليس بفاضلٍ، وليس بجيد الهضم، ولا محمود الغذاء، شديد اليبس، عسر

الانهضام، مولد للخلط السوداوي.

قال بعض الأطباء: إنما المذموم منه: المسن ولا سيما للمسنين، ولا رداءة فيه لمن اعتاده وحكم الأطباء عليه بالمضرة: حكم جزئي، ليس بكلي عام وهو بحسب المعدة الضعيفة، والأمزجة الضعيفة التي لم تعتده واعتادت المأكولات اللطيفة وهؤلاء: أهل الرفاهية من أهل المدن وهم القليلون من الناس.

ما قاله الدميري في (حياة الحيوان الكبرى): لحمه يورث الهم والنسيان ويولد البلغم ويحرك السوداء، لكنه نافع جداً لمن به الدماميل.

مرارة التيس: للطرش: مرارة التيس تخلط بمرارة البقر وتلطخ بها فتيلة وتجعل في الأذن تزيل الطرش وتمنع نزول الماء.

لإزالة الشعر: اذا اكتحل بمرارة التيس بعد نتف الشعر الذي في باطن الجفن منع من نباته، ويمنع من الغشاوة اكتحالاً، ومن العشا، ويقلع اللحمة الزائدة التي يقال لها: التوتة، وينفع طلاء من الورم الذي يقال له داء الفيل.

بر المعز: للخنازير: ابن سينا في (القانون): بر الماعز يحلل الخنازير بقوة فيه، وإذا احتملته المرأة بصوفه منع سيلان الدم من الفرج ويقطع النزيف.

لحم البقر: ما ذكره ابن القيم في (الطب النبوي): بارد يابس، عسر الإنهضام، بطيء الإنحدار، يولد دماً سوداوياً، لا يصلح إلا لأهل الكد والتعب الشديد ويورث إدمانه الأمراض السوداوية: كالبهق، والجرب، والقوب، والجذام، وداء الفيل والسرطان، وحمى الربع، وكثير من الأورام وهذا لمن لم يعتده.

لحم العجل: لا سيما السمين: من أعدل الأغذية وأطيبها، وألذها وأحمدها وهو حار رطب، وإذا انهضم: غذى غذاءً قوياً.

ما قاله القزويني في (عجائب المخلوقات):

قرنه: لحمى الربع: يحرق ويجعل في طعام صاحب حمى الربع تزول عنه، ويشرب في شيء من الأشربة يزيد في الباه ويقوي القضيب ويورث النعوظ.

للرعاف: ينفخ في منخر الراعف ينقطع دمه.

للبرص: يحرق قرنه حتى يصير رماداً ويداف بالخل ويطلى به البرص مستقبلاً به

الشمس فإنه يزول.

مخه: لوجع الأذن: يداف بدهن ويقطر في الأذن الوجعة يسكن وجعها.

مرارته: للكلف: مع بزر الجرجير وبزر الفجل، وماؤه يعرض على النار ليقوي ويطلى به الكلف فإنه يزول عنه إذا تركه زماناً.

للحبل: تخلط المرارة بورق الغبيرا مدقوقاً وتتحمل به المرأة فإنها تحبل.

للمصروع: في مرارة البقر حجر قدر العدسة يجعل في ماء الشهدانج وماء العرفج ويسعط به المصروع يزول صرعه.

للقولنج: تخلط مرارة البقرة ببعر الفأر ويتحمل به صاحب القولنج ينفتح في الحال.

لظلمة العين: مرارة البقرة السوداء يكتحل بها من ظلمة العين فإنه يحد بصره حتى يقرأ نقش الخاتم.

كلية البقر: للخنازير: تعلق على من به الخنازير تزول.

لكثرة الجماع: خصية الفحل تجفف وتسحق وتشرب تهيج الباه وتعين على كثرة الجماع.

كعبه: لبياض السن: يحرق ويدلك به السن يبيضها ويذهب وسخها.

لبنه: لصفرة اللون والبواسير: يزيل صفرة اللون، وإذا شرب بالمخيض ينفع من البواسير.

دمه: للورم: يطلى به الورم يسكن وجعه.

بوله: لحمى الربع: قال بليناس: يخلط بول الثور ببول الإنسان ويوضع على أصابع اليدين والرجلين فإنه يزيل حمى الربع، وأقل ما يحتاج إلى ذلك ثلاث مرات، وهذا من العجائب.

لحم الدجاج: ما ذكره ابن القيم في (الطب النبوي): حار رطب في الأولى خفيف على المعدة، سريع الهضم، جيد الخلط، يزيد في الدماغ والمنى، ويصفي الصوت، ويحسن اللون، ويقوي العقل، ويولد دماً جيداً، وهو مائل إلى الرطوبة.

ولحم الديك: أسخن مزاجاً، وأقل رطوبةً، والعتيق منه دواء ينفع القولنج والربو

والرياح الغليظة، والفراريج سريعة الهضم، ملينة للطبع، والدم المتولد منها دم لطيف جيد.

لحم الحمام: حار رطب، وفراخه أرطب وخاصة ما ربي في الدور، وناهضه أخف لحماً، وأحمد غذاءً، ولحم ذكورها شفاء من الاسترخاء والخدر، والسكتة والرعشة، وأكل فراخها معين على النساء، وهو جيد للكلى، يزيد في الدم.

للجماع: الدميري في (كتاب الحيوان): قال القزويني: إذا طبخت الدجاجة مع عشر بصلات بيض وكف سمسم مقشور حتى تتهرى ويؤكل لحمها ويشرب مرقتها فإنه يزيد في الباه ويقوي الشهوة.

قال القزويني: في قانصة الدجاجة حجر إذا شد على المصروع أبرأه، وإذا علق على إنسان زاد في قوة الباه ويدفع عنه عين السوء، وإذا ترك تحت رأس الصبي فإنه لا يفزع في نومه.

ما ذكره الدميري في (حياة الحيوان):

دم الديك: **لبياض العين**: الاكتحال بدمه ينفع البياض في العين.

عرف الديك: للبول في الفراش: عرف الديك إذا أحرق وسقى منه من يبول في فراشه أزال عنه ذلك وأبرأه.

خصيته: للحبل: خصيته إذا شويت وأكلتها المرأة التي لا تحبل في حيضها قبل الطهر بثلاثة أيام وجامعها زوجها حبلت.

الحمام: زبله، لعسر البول: أنه إذا سخن في الماء وجلس فيه من عسر البول أبرأه.

خواص اللحم في الطب الحديث

اللحم غذاء أساسي وضروري للإنسان لا يستغنى عنه ولا سيما في أطوار النمو عند الأطفال والشبان وعند الحوامل. يوفر للإنسان البروتينات الضرورية. كما أنه خير المواد التي تزيد من إفراز العصارات الهضمية وخاصة عصارة المعدة، ولذلك يُعتبر من المواد المشهِّية التي يوصى باستعمالها عند الضعفاء وفاقدي الشهية والناقهين من الأمراض المزمنة، وعند الأطفال والشباب، كما يحتوي اللحم على الحموض الأمينية الضرورية

لصيانة حياة الإنسان.

يعتبر اللحم أغنى طعام بالمواد البروتينية، ففيه من ١٨,٥ ـ ٢٢ في المئة من البروتين، ومثل هذا المقدار من المواد الدسمة، وتتبدل هذه النسبة انخفاضاً وارتفاعاً بحسب طبيعة اللحم ونوعه، فتتراوح بين ١٠ ـ ٤٥٪.

وفي اللحم أيضاً أملاح معدنية، وبخاصة الفوسفور ـ الموجود بوفرة في لواحق اللحم بصورة خاصة، وهو فقير بالصوديوم وفيه فيتامينات (ب)، والنشويات غير موجودة في لحم الحيوان مطلقاً، وهذا ما يجعل العيش على اللحم وحده غير ممكن، وتكون الحياة قصيرة جداً إذا اقتصر الغذاء على اللحم.

وفي اللحم من ٢ ـ ٣ في المئة من المواد المستخلصة تظهر في اللحم بعد ذبح الحيوان، وهذه تولد الحامض البولي المسؤول عن تكوين الحصى الصفراوي، وهذا ما يسبب منع تناول اللحم في بعض الحالات المرضية.

ورغم هذا فإن اللحم غذاء حسن الهضم، مولد لطاقات من النشاط والحيوية، وهو يقدم للجسم العناصر التي لا يستغنى عنها لحفظ التوازن في الخلايا، وذلك بفضل المواد التي تضاف إليه عند طبخه واستعماله، فترتفع القيمة الحرورية فيه إلى رقم يتراوح بين ١٥٠ ـ ٤٥٠ حرورياً.

وعلى هذا، يوصف اللحم بأنه: يمد عضوية الجسم بالمواد البروتينية التي يحتاج إليها، وينشط الوظائف الهضمية والشرايين القلبية، والدفاعية، ويكافح التعفنات الأمعائية، ويزيد في تشكيل العناصر الأزوتية.

وقلما يختلف تركيب اللحم، بحسب نوع الحيوان ولا سيما في المواد الهيولية منه ولكنه يختلف فيه بحسب طراز معيشته، وعمره ونوع غذائه.

ولقد وضع من مختلف التجارب أن الطعام الذي يجمع بين اللحوم والخضروات هو أصلح غذاء يؤدي إلى أحسن النتائج لسبب واحد وهو أن اللحوم أكثر الأطعمة احتواء على المركبات البروتينية (الزلالية) الضرورية لبناء الأنسجة والخلايا.

وإذا أراد الإنسان أن يحصل على كمية المركبات البروتينية التي تحتويها بضع أوقيات من لحم الضأن أو البقر وجب عليه أن يستهلك كميات كبيرة الحجم من الخضروات ليس في مقدور المعدة احتمالها.

ومما يبرز أهمية اللحوم في التغذية، أن الجسم قادر على حزن معظم عناصر الطعام الضرورية، فهو يختزن السكر في الكبد، والشحم تحت الجلد والفيتامينات في أنسجته المختلفة.

فائدة التغذية باللحوم: لقد حقن العالم «بوسكيه» تجربة فريدة: فقد غذى بعض الضفادع ببروتين من أصل نباتي وحيواني وقد تبين له أنه لا بد له ـ كي يحصل على أسرع نمو بأقل كمية غذائية. من تغذية الضفادع بلحم الضفادع.

ولقد أثبتت التجارب أنه لا يمكن، عملياً، الاستعاضة عن ٤٠ غراماً من اللحم بمائة غرام من القمح رغم أن الكميتين تنطويان على مقدار واحد من البروتين هو ٧ غرامات، ومرد ذلك أن بروتين الحليب أو اللحم أو القمح ليس متساوياً في قيمته الحيوية.

إن احتياج الإنسان إلى البروتين يختلف باختلاف السن فكيما يحفظ التوازن، بين السنة الأولى والثالثة من العمر، لا بد من مقدار يومي يعادل ٣,٥ غرامات من البروتين لكل كيلو غرام واحد، وإذا بدت هذه النسبة عالية فلأن احتياج النمو كبير في مثل هذه السن.

ويتفق العلماء على أن غراماً واحداً في الكيلو غرام كاف بعد سن الحادية والعشرين. إن رجلاً يزن ٦٠ كيلو غراماً لا بد له من ٦٠ غراماً من البروتين كل يوم نصفها من البروتين الحيواني، مثال ذلك:

٢٠٠ غرام من اللحم
٢٠٠ غرام من الخبز
٠,٢٥ ليتر من اللبن الحليب.

إن هذه الكميات كافية لإعطائه احتياجه اليومي من البروتين.

هل يستطيع الإنسان أن يعيش عيشة طبيعية دون أن يأكل لحماً؟

النباتيون المتمسكون بهذه الطريقة لا يتناولون أي طعام من أصل حيواني وترتكز النظرية (النباتية) على أن الطاقة الشمسية التي تمتصها النباتات تفقد الكثير من قيمتها بعد أن يأكل الحيوان النبات فيحوله إلى لحم.

والنبات يعطي الإنسان طاقة أعظم.

إن هذه «الطريقة» ليست مما ينصح به مهما كانت «الفلسفة» المستندة إليها لأن كمية البروتئين تظل، بدون اللحم ضعيفة. وأفضل من هذه الطريقة (رغم شهرة اللذين يشايعونها ككبار العلماء والفلاسفة) الطريقة (اللبنية النباتية) فهي تضيف إلى الأطعمة النباتية اللبن والبيض والزبدة.

ويعتبر كبار أكلة اللحم معرضين دائماً لارتفاع الضغط وتصلب الشرايين وغيرهما من الأمراض.

فهل صحيح ما يقال عن أن طعاماً غنياً باللحوم، أو بالبروتئين يقصر الحياة؟ ما زال الجواب موضع أخذ ورد.

هذا وتدل الإحصائيات التي نظمها البروفسور «لوفنكاردت» من لوزان، أن أكلة اللحوم أقرب إلى الإصابة بارتفاع الضغط من مستهلكي النباتات.

والواقع أن اللذين يشكون من ارتفاع الضغط هم دائماً من كبار الأكلة والشاربين. قد يلعب المرق الذي يرافق الأغذية اللحمية دوراً سيئاً بالنسبة لهؤلاء الناس.

ما هي الحالات التي يجدر بنا فيها اللجوء إلى حمية غنية باللحوم؟

إن قدرة اللحم الحرارية قدرة ضعيفة (حريرتان في الغرام) اذا ما قيست بقدرة الدهن أو السكر (٩ حريرات في الغرام) أما هضم اللحم فسهل.

واللحم، من ناحية ثانية، يضعف كتلة الأغذية المائية التي يستوعبها الجسم ومن أجل هذا ينصح المصابون ببعض حالات السمنة بالإكثار من تناول اللحوم.

وتظهر قيمة اللحم التصنيعية في إعادة البروتئينات في الجسم وفي حالات فقر الدم (الأنيميا) تتطلب إعادة بناء الكريات الحمر التي تلون الدم، الحديد والأحماض الأمينية. واللحم يؤمن هذه المادة كما يؤمن الفيتامينات اللازمة ولذا كان افتقار الغذاء إليه من أسباب الإصابة بفقر الدم.

وإرهاق الكبد بالأدهان يهيئها للإصابة بالتشمع.

ماذا يقال ضد اللحم: قال الدكتور الأستاذ لينوسيه: من المؤكد أن اللحم يحدث تسمماً بطيئاً للجسم، وهو عامل مهم لأحداث داء البولة الدموية وداء المفاصل.

وقال الدكتور هوشار: إن الغذاء الحيواني ليس بغذاء، بل هو تسمم مستمر إن

الأمراض الناتجة عن الإفراط في أكل اللحم هي: النقرس، والروماتيزم، والسكر، وتصلب الشرايين، وبعض الإصابات الكلوية والكبدية.

إن اللحم منبه للدماغ والعضلات، والإفراط فيه يضعف المخ والعضلات، وهو لا يكون دائماً غذاء منوعاً.

وقال الدكتور «وودلاند» الأستاذ العالمي في التغذية، إن الإكثار من تناول اللحوم يضر بصحة الإنسان ضرراً بليغاً، إذ يعتبر الحد الأقصى الذي يستطيع جسم الإنسان الكامل أن يهضمه ويمثله من اللحوم هو (١٤٠) غراماً في الأربع والعشرين ساعة.

وعلى ذلك، فالأفراد الذين يسرفون في تناول اللحوم، يعرضون صحتهم للسقم، لأن كل ما يزيد عن طاقة أجسامهم، لا بد أن يتخلصوا منه، وهذا يجهد الكليتين مما قد يؤدي إلى التهاب الكلى على مر الأيام.

ويؤكد علماء كثيرون اليوم على أن الحقائق العلمية أثبتت أن أكلة اللحوم معرضون للإصابة بارتفاع الضغط الدموي، وتصلب الشرايين، وغيرها من الأمراض، بينما النباتيون بعيدون عن هذه الأمراض، أو ـ على الأقل ـ إن نسبة إصابتهم بها أقل من نسبة إصابة اللحميين بها.

لمن يصلح اللحم ولا يصلح: إلى جانب اللحميين والنباتيين يوجد فريق ثالث ـ هو الأكبر والأقرب إلى المنطق والواقع ـ يؤكد أن غذاء الإنسان المفضل هو ما جمع بين اللحوم والنباتات بنسب مركزة دقيقة معقولة، ويرون أن اللحم يصلح لكل الأشخاص ذوي الصحة الجيدة، ويصح أن يتناول منه الشخص يومياً من ١٠٠ ـ ١٥٠ غراماً، ويعطى الطفل من عصير اللحم حين بلوغه السنة، وبعدها يعطى اللحم المشوي المهروس، أو المطبوخ، حيث تنبت أسنانه ويستطيع المضغ. ومنذ بلوغه السنة السابعة أو الثامنة يعطى من جميع أنواع اللحم كالبالغين. ويعطى اللحم للناقهين حتى ٢٠٠غ في اليوم. ويعطى اللحم غذاء للنمو، ولذوي الأعمال الجسدية والعقلية، على أن ينقص الشيوخ منهم المقدار اليومي، فيكفي مئة غرام في اليوم، ولا ضرورة لتناولهم اللحم في كل يوم.

ويعطى اللحم يومياً ـ خصوصاً ـ للمسلولين، والمصابين بفاقة الدم، ومنهوكي القوى، والنساء الحاملات.

وعلى المصابين بارتفاع الضغط، والروماتيزما، والتهاب المفاصل، والبول

الزلالي، والاحتقان، والتهابات الكلى، أن يخففوا من تناول اللحم.

نصائح لحفظ اللحم: أحسن طريقة لحفظ اللحم طازجاً هي غسله بالخل، ثم وضعه في البراد (الثلاجة)، واللحم سريع الفساد ولذا يجب العناية به.

ومن الطرق الحسنة لحفظ اللحم في الثلاجة: تقطعيه قطعاً صغيرة تعبأ في علب من الكرتون المبطن بالورق المصنوع من السليلوز، ويجب ألا ينفذ الثلج من الثلاجة لضمان استمرار البرودة، وتبدل درجة الحرارة داخل الثلاجة يعرض اللحم لتأثير الجراثيم الضارة.

يجب أن تطبخ اللحوم المحفوظة في البرد فور ذوبان الجليد عنها وإلا فقدت كثيراً من نكهتها وطعمها، ويتبدل لونها، وتفقد قوة مص الماء.

حين شوي اللحم يجب: أن تحمى المشواة قبلاً وتكون الحرارة شديدة، ثم تخفف.

يجب أن يشوى اللحم بلا ملح لحفظ مادة الحديد فيه، ويضاف الملح بعد الشوي، والأحسن دهنه قبل الشوي بزيت الزيتون.

يفضل ألا يحفظ اللحم في براد البيت أكثر من يومين أو ثلاثة.

يجب تسخين المقلاة جيداً قبل وضع اللحم فيها، ثم توضع الزبدة أو الزيت، ثم اللحم ولا تستعمل بقايا الزبدة أو الزيت مرة ثانية.

عند شراء اللحم اختر لحم الفخذ أو الصلب أو الأضلاع الخلفية، وإذا لم تجدها، فخذ من لحم الصدر، وما كان وراء البطن، ثم الأضلاع الأمامية والوسطى.

حين شراء لحم الغنم، أختر لحم الخروف الصغير العظام، السمين، وحمرة لحمه قاتمة، ولون دهنه أبيض ناصعاً صلباً، واضغط اللحم بيدك فإن نقي منكمشاً فهو لحم عجوز.

لحم العجل الجيد هو ما كانت حمرة لونه ناصعة، ودهنه شديد البياض والصلابة. وتجنب اللحم الذي يخالط لونه صفرة، أو يكون لونه أرجوانياً.

أراء كبار علماء الطب الغذائي حول تناول اللحوم

قال الأستاذ «بلز» رئيس المستشفى المشهور بإلمانيا في كتابه «الطب الطبيعي»: من الخطأ الاعتقاد بأن المرضى يتقوون ويسترجعون صحتهم بأكل اللحم، أو بشرب المرق

المستخرج منه، والأطباء العديدون الذين يصفونه لمرضاهم يرتكبون بذلك طيشا عظيما، لأن له تأثيراً ضاراً بالمرضى، ويبعد أن يجلب إليهم أي نفع كان.

وقال: إن للحم تأثيراً مهيجاً ضاراً بالبنية، وإنه ليستنتج من منع الأطباء مرضاهم من تعاطيه في حالة الحمى، أنه مما لا يستحق أن يوصى به، فإن الأغذية التي تضر المرضى يكون ضررها أكبر من نفعها للأصحاء. والفرق بين الحالين أن الأصحاء لا يحسون بضررها سريعاً. ثم إن قيمة اللحم الغذائية ليست على الدرجة التي يتوهمها الناس، فإن رطلاً من دقيق القمح أو الحبوب الأخرى أو من النباتات الخضراء يحوى من المواد المغذية أكثر مما يحويه رطل من أجود لحوم البقر.

وقال الدكتور (بوبخرا) في كتاب (التدبير الغذائي النباتي المؤسس على العقل والعلم):

القوة المعوضة العامة للأغذية توجد حيث وضعت الطبيعة عنصر الحياة بالقوة، أو في حالة كمون، كما هي في الحبوب والبقول والجذور والدرنات والفواكه والبيض واللبن أو ما يشتق منها.

أما اللحم أو الجثة الهامدة فليست إلا حثالة ميتة قد استنفدت دورها الغذائي وصارت مملوءة بالقلويات المتخلفة من الأجسام العضوية المتحللة وبقايا استحالات المواد الحية إلى مواد جامدة، ومن هنا فهي لا تصلح للتغذية الطبية لأن الموت لا يستطيع أن يحفظ الحياة.

وقال الأستاذ (راوكس) من لوزان كما نقلته عنه دائرة معارف القرن التاسع عشر: التغذي بالجثث الميتة يؤدي إلى الداء الكحولي لا محالة، وهو الجرح الدامي في جسم الهيئة الاجتماعية الحاضرة وقد استحوذ بشكل شنيع غير قابل للشفاء على الذين يغتذون بالجثث، وهو عامل على إفنائهم بسرعة وقد دلت التجربة على أن النباتيين لا يصابون به.

وقال الأستاذ الإنجليزي الدكتور (هيج) كما نقله (ج. فوجت) في كتابه (كيف الحصول على مخ صحيح): الغذى باللحوم يشحن الدم بحمض البوليك فيُسمّ البنية ويسبب لها الأمراض العسرة الشفاء ولا دواء لذلك إلا الاكتفاء بالنباتات.

كتب الأستاذ (هوشار) الفرنسي العضو في المجمع الطبي، وصاحب مجلة الطبيب العملي، عدة مقالات في مضار اللحم نلخصها فيما يلي:

إن الإنسان ليقتل نفسه باتباعه في غذائه تدبيراً مضاداً للطبيعة، حتى أن معدل الحياة البشرية قد سقط تدريجاً من ٥٠ إلى ٤٠ ثم إلى ٣٠ ثم إلى ٣٥ سنة، وإليك بعض آراء كبار العلماء: قال كوفييه الطبيعي المشهور: يظهر أن جسم الإنسان مركب بحيث تكون معظم تغذيته من الفواكه وجذور النبات وأجزائها المائية.

وقال فلورنس الفسيولوجي المشهور: إذا اعتبرت معدة الإنسان وأسنانه وأمعاءه فهي من أكلة النباتات والفواكه الطبيعية.

وقال ميشيل ليفي: يظهر أننا نتبع في حفظ حياتنا قاعدة مخالفة لقواعد حفظ الحياة. ثم قال هوشار: لا يخلو هذا من غلو ولكن هناك حقيقة ثابتة وهي أن الغذاء الحيواني الذي نأكله ليس بغذاء بل هو تسمم مستمر متكرر.

الأمراض التي يسببها أكل اللحم

قال الأستاذ هوشار: أما الأمراض المسببة عن الإفراط في أكل اللحوم فهي: داء النقرس، والروماتيزم، والبول السكري، وهناك أمراض أخرى كأمراض الكلى والمعدة، والقلب، والأوعية، والصداع، والربو، وألم الأعصاب، والأمراض الجلدية والعصبية، وعلى الأخص النوراستانيا التي تزيد انتشاراً يوماً بعد يوم، كلها تتسبب عن سوء انتخاب الأغذية والإفراط في تناولها.

ثم أتى على رأي الأستاذ لينوسيه وهو قوله: إن كل ما ينسبونه إلى اللحم من الأضرار لا يخلو من الصحة، لأنه من المؤكد أن اللحم من بين جميع الأغذية العادية يحدث تسمما بطيئا للجسم، وهو عامل خطير لأحداث داء البولينا، وداء المفاصل وقال: إن الدكتور كيونكا نجح في توليد أعراض النقرس في الدجاج بقصرهم على التغذية اللحمية: ثم قال: إنه لا شك في إمكان جعل البنية في حالة صحة جيدة بالاقتصار على الأغذية النباتية دون سواها.

وكثيراً ما ينشأ الربو من الغذاء، وقد نشرنا حالات لم تنجح فيها العلاجات، وزالت في بضعة أشهر بقصر أصحابها على أكل اللبن والنباتات.

ثم قال: اعتاد الأغنياء أن يتغذوا بالدقيق الأبيض، وهو قليل التغذية، وكلما ازداد بياضه قلت تغذيته.

وقد أثبت العالم «ما جندي»: إن الكلاب التي تتغذى بالخبز الأبيض والنخال تعيش أكثر من الكلاب التي تتغذى بالخبز الأبيض، فقط لأن الخبز الأبيض قليل التغذية ويحدث إمساكاً.

والعضلات لا تقوى بأكل اللحم بل بأكل الخبز والإدهان.

فكان اليونانيون يهيئون شبانهم للمصارعة بقصرهم منذ نعومة أظفارهم على التغذي بالتين والجور والجبن والخبز الخشن.

وفي فرنسا أشد الرجال هم الذين يفضلون التدبير النباتي على غيره.

وفي روسيا يشتغل العملة ١٦ ساعة متواصلة ولا يأكلون إلا النباتات والجبن والخبز الأسود.

قال: وفي القطر المصري يتغذى العملة والنوتية بالشمام والبصل والفول والعدس والذرة، وهم أشداء أقوياء، وكلك نوتية الآستانة وعملة المناجم في شيلي.

وفي الولايات المتحدة لم يعمل السكة الحديدية التي تخترق البلاد إلى الأوقيانوس إلا العمال الصينيون، وهم لا يتغذون إلا بالأرز، وسكان جبال هملايا أشداء أقوياء، ولا غذاء لهم إلا الأرز. ويوجد قبائل هندية تقطع في اليوم من ١٥ إلى ٢٠ فرسخاً، وذلك في مدة ثلاثة أسابيع متواصلة وهي لا تتغذى إلا بالأرز.

هذه كلها أدلة تبرهن على أن التدبير النباتي يكسب العضلات قوة.

النباتات تحتوي على فسفور أكثر من اللحم

ثم قال الأستاذ هوشار: إن الأغذية النباتية تحتوي من حمض الفوسفوريك على مقدار أكبر مما يحتويه اللحم منها، والأغذية النباتية ليست بثقيلة على المعدة خلافاً لما يعتقده الجمهور، فإنها تهضم في الأمعاء، أما اللحم فيهضم في المعدة.

الاقتصار على النباتات يطيل الحياة

ثم قال الأستاذ هوشار: في التاريخ شواهد كثيرة تدل على أن أتباع التدبير الغذائي النباتي يطيل الحياة من أمثلة ذلك: كورنارو رئيس جمهورية البندقية فقد كتب تاريخ حياته

وهو في السادسة والثمانين وتوفي بعد أن جاز المائة، وكان متبعاً تدبيراً نباتياً صعباً جداً على أثر مرض شديد اعتراه بسبب إفراطه في الطعام.

وبتريس أوتيل عاش ١١٣ سنة وكان يتغذى بالنباتات، ولم يأكل لحماً إلا في عدد محصور من مآدب أدبها لأسرته.

وكثير من الفلاسفة والكتاب اتبعوا تدبيراً نباتياً في حياتهم وتوفي أكثرهم في سن متقدمة جداً نذكر منهم نيوتن الفلكي المشهور الذي توفي وله (٨٥) سنة، وكان يتغذى بالخبز والنباتات والماء. وفونتنيل الفيلسوف الفرنسي، وسيفريل الكيماوي عاشا أكثر من مائة سنة، وغيرهم من مشاهير الكتاب والعلماء، كبر ناردين دوسان بيير، وفرنكلان، وفولتير، وجان جاك روسو، وميشيليه، ولا مرتين.

ثم قال الأستاذ هوشار: والتدبير النباتي يطيل الحياة لأنه لا يهدم البنية ويقي الجسم من الإصابة ببعض الأمراض، بخلاف التدبير الغذائي اللحمي الذي يولد في الجسم عدداً عظيماً من الأعراض كتصلب الشرايين، وعدد عظيماً من أمراض القلب والإصابات الكلوية والكبدية.

وظهر مقال للدكتور جلاي أستاذ علم وظائف الأعضاء بكلية فرنسا في شهر مارس سنة ١٩١٣ في محاضرة ألقاها على الجمعية العلمية للأغذية النباتية فإنه قال:

الغذاء النباتي يحتوي ولا شك على العناصر اللازمة لجسم الإنسان ففيها الماء والأملاح المعدنية بالكمية المطلوبة ومواد هيدروكربونية ومواد زيتية وأزوتية.

مقدار المواد الزلالية التي يحتاج إليها الجسم

كان الناس يعتقدون أن المواد الزلالية في اللحوم أكثر منها في النباتات فأثبتت لهم الكيمياء بالتجربة: أن ما يحتويه رطل القمح من المواد الزلالية أكثر مما يحتويه الرطل من أجود اللحم، وجاء العلم فأثبت اليوم أن المادة الزلالية الموجودة في النباتات أجود في التغذية من تلك المادة الموجودة في الأجسام الحيوانية، وأقام الدليل بعد ذلك على أن ما يحتاج إليه الجسم من تلك المادة أقل بكثير مما كان يتوهم بل أن الإكثار منها يقضي إلى المرض فجاءت هذه التجارب مفسرة لهذا المظهر العجيب من تمتع الفقراء والمحرومين من الأطعمة الكافية بالصحة والقوة وحرمان الأغنياء من تلك النعمتين مع انغماسهم في

المآكل الدسمة وعنايتهم بأجسامهم.

كم يحتاج الجسم البشري من البروتين لكي يؤدي وظائفه حق الأداء

إن الأمراض الناشئة عن الإفراط في أكل البروتين كثيرة، والوفيات بها تزيد على الوفيات بسواها، فإن أمراض القلب والكليتين والكبد، ناشئة عن سوء تمثيل البروتين لمعرفة ما يجب أكله من اللحم والبيض واللبن ونحوها من الأمور التي تعد أساساً لحفظ الصحة وإطالة العمر.

ثم أن أعظم الأطباء مجمعون على أن بعض الأمراض الأخرى العضالة كالسرطان ناشئة عن الخطأ في تعيين مقدار البروتين في الطعام.

وأن من بحث في هذا الموضوع الدكتور هيد هيد الدنمركي فظهر له من أبحاثه أن ٢٥ غراماً من البروتين في اليوم تكفي الشخص العادي وتحفظ صحته، وقد قال هذا الطبيب: إن زيادة هذا المقدار في الطعام مضر بالجسم.

هذا بعض ما استنتجه الدكتور هيند هيد من أبحاثه وتجاربه:

١ ـ إن الألبومن الموجود في الأطعمة الحيوانية (كاللحم والبيض واللبن) وإن مقدار الألبومن الذي يحتاج الجسم إليه أقل من المقدار الذي كان يظن لازما له.

٢ ـ إن الأطعمة التي يقل الألبومن فيها تزيد قوة الجسم على احتمال المشقة والتعب فقد قال الطبيب المذكور: لا أعرف واحداً من الذين يكثرون من أكل اللحم أحرز قصب السبق في محاضرة طويلة.

٣ ـ إن عدد الوفيات بأمراض الكبد والكليتين والأمعاء يبلغ بين سكان المدن المترفين نحو أربعة أضعاف ما يبلغه بين الفلاحين الذين معظم طعامهم من البطاطس والأدهان (الزيوت).

ويلخص استنتاج الدكتور هندهيد بقوله: إن قيمة الألبومن النباتي أفضل من قيمة الألبومن الحيواني، ولكن يجب الاعتدال جداً في استعماله وبكميات معينة، وأنه يجدر بالناس أن يقللوا من أكل اللحم، وأن لا يكون أكله مع القلة مستمراً، بل أن يؤكل في فترات متباعدة.

قال الأستاذ تشندن: إن الدكتور هندهيد أثبت أن الجسم البشري يحتاج كل يوم إلى

٢٥ غرام من البروتين، وأقول الآن أن هذه الكمية بالتقريب موجودة في ثلاث بيضات أو ثلاث بوصات مكعبة من لحم البقر أو ثلاث كبايات من اللبن، ثم أن قطعة كبيرة من الخبز (الإفرنجي) تحتوي على أربع غرامات من البروتيين، وصحناً من البطاطس يحتوي على نحو غرامين ونصف غرام.

ولكن الجهاز الهضمي لا يستطيع أن يستخرج كل البروتيين الموجود في الطعام الذي يدخل جوف الأسنان، فإذا أكل المرء طعاماً ليس فيه غير ٢٥ غراماً من البروتين، فإن جسمه لا ينال من هذا البروتين إلا نحو النصف، ولذلك يجدر بنا أن يكون الطعام اليومي محتوياً على ٥٠ غراماً على الأقل من البروتين لسد حاجة أنسجة الجسم.

وبعبارة أخرى أن الجسم ينال حقه من البروتيين أو الألبومن إذا كان في الطعام بيضة واحدة، وكباية لبن، وخمس أوقيات من لحم البقرة، يكون هذا وزنها قبل طبخها. والمحقق أن هذا الغذاء يساوي كل ما يحتاج إليه.

ولكن الأمر المهم في مسألة الطعام هي عدم الإفراط في شيء منه، ولكن الخطر كل الخطر ناشيء عن الإفراط في أطعمة البروتيين أي اللحم والبيض واللبن.



البيض

عن الأصبغ، عن علي(ع) قال: إنَّ نبياً من الأنبياء شكا إلى الله تعالى قلة النسل في أمته، فأمره أن يأمرهم بأكل البيض، ففعلوا، فكثر النسل فيهم[1].

في طب أهل البيت(ع)

عن يونس بن مرازم قال: ذكر عند أبي عبدالله(ع) البيض فقال: أما إنه خفيف يذهب بقرم[2] اللحم[3].

عن أبي عبدالله(ع)، قال: شكا نبيّ من الأنبياء إلى الله عز وجل قلّة النسل، فقال: كل اللحم بالبيض[4].

عن أبي عبدالله(ع)، قال: مخ البيض خفيف، والبياض ثقيل[5].

عن موسى بن بكر، قال: سمعت أبا الحسن(ع) يقول: كثرة أكل البيض تزيد في الولد[6].

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٨٠ ح٧.
(٢) القرم: محركة شدة شهوة اللحم.
(٣) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٨ ح١.
(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٩ ح٣.
(٥) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٩ ح٤.
(٦) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٩ ح٥.

عن عمر بن أبي حسنة الجمال، قال: شكوت إلى أبي الحسن(ع) قلة الولد، فقال لي: استغفر الله، وكل البيض بالبصل[1].

عن أبي عبدالله(ع)، قال: من عدم الولد فليأكل البيض، وليكثر منه[2].

عن علي بن أحمد بن أشيم قال: شكوت إلى الرضا(ع) قلة استمرائي الطعام، قال: كل مخَّ البيض، ففعلت فانتفعت به[3].

الرسالة الذهبية للرضا(ع): ومداومة أكل البيض، يعرض منه الكلف في الوجه.

وقال(ع): وكثرة أكل البيض وإدمانه، يورث الطحال ورياحاً في رأس المعدة، والامتلاء من البيض المسلوق، يورث الربو والابتهار[4].

وقال(ع): واحذر أن تجمع بين البيض والسمك في المعدة في وقت واحد، فإنهما متى اجتمعا في جوف الإنسان، ولدا عليه النقرس والقولنج والبواسير ووجع الأضراس[5].

عن رسول الله(ص)، أنه قال: واللحم بالبيض يزيد في الباه[6].

البيض في الطب القديم

يُختار من البيض الحديث على العتيق، وبيض الدجاج على سائر بيض الطير. وهو معتدلُ يميل إلى البرودة قليلاً.

قال صاحب القانون: ومُحُه حار رطب، يولِّد دماً صحيحاً محموداً، ويغذي غذاءً يسيراً، ويسرع الإنحدار من المعدة إذا كان رخواً.

وقال غيره: محَّ البيض مسكن للألم، مملس للحلق وقصبة الرئة، نافع للحلق والسعال وقروح الرئة والكلى والمثانة، مذهب للخشونة لا سيما إذا أخذ بدهن اللوز

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٩ ح٦.
(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٨٠ ح٩.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٨ ح٢١.
(٤) **البهر**: بضم الباء: انقطاع النفس من الأعياء، والبهر: الربو. (لسان العرب ج٤ ص ٨٢).
(٥) الرسالة الذهبية ص ٦٢ ح٣٢١.
(٦) دعائم الإسلام ج٢ ص ١٤٥.

الحلو، ومنضج لما في الصدر ملين له، مسهل لخشونة الحلق.

وبياضه إذا قطر في العين الوارمة ورماً حاراً، برده وسكن الوجع، وإذا لطخ به حرق النار أول ما يعرض له لم يدعه يتنفط، وإذا لطخ به الوجه منع من الاحتراق العارض من الشمس، وإذا خلط بالكندر[١] ولطخ على الجبهة نفع من النزلة.

وذكره صاحب القانون في الأدوية القلبية، ثم قال: وهو - وإن لم يكن من الأدوية المطلقة - فإنه مما له مدخل في تقوية القلب جداً، أعني: الصفرة - وهي تجمع ثلاثة معانٍ: سرعة الاستحالة إلى الدم، وقلة الفضل، وكون الدم المتولد منه مجانساً للدم الذي يغذو القلب خفيفاً مندفعاً إليه بسرعة. ولذلك هو أوفقُ ما يتلافى به عاديةَ الأمراض المحلِّلة لجوهر الروح.

قال في الموجز: أفضل البيض النيمرشت[٢] من مخّ بيض الدجاج والصلب من مشويه، يستحيل إلى الدخانية، وهو إلى الاعتدال لكن محه أميل إلى الحرارة، وبياضه إلى البرودة، وهما رطبان، وهو ينفع من السعال، وخشونة الحلق، وبحوحة الصوت، ومن السل والشوصة[٣]، وضعف النفس، ونفث الدم، وخاصيته إذا تحسيت[٤] صفرته مفترة، وهو سريع النفوذ جيد الكيموس[٥]، كثير الغذاء، لطيفه وفيه قبض، ويدخل في حقن قروح الأمعاء، وفي أدوية الزحير[٦].

البيض في الطب الحديث

يعتبر البيض في حد ذاته غذاءً كاملاً، ذلك لأنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم.

---

(١) **الكندر**: اللبان الأبيض. والكندر بالفارسية: هو اللبان بالعربية. راجع شرح اللبان ص...

(٢) **النيمرشت**: وصنعته أن يرمى في الماء بعد غليه مدة يسيرة تذكرة داود (١/ ٩٠).

(٣) **الشوصة**: وجع في البطن من ريح. نهاية الأرب (١١/ ٣١٤).

(٤) **الحسو**: الشرب شيئاً بعد شيء، والحسوة: الجرعة من الشراب. النهاية (١/ ٣٨٧) والقاموس (٤/ ١١٩) مادة: حساء.

(٥) **الكيموس**: هو خلاصة الغذاء القابل للامتصاص.

(٦) **الزحير**: هو وجع أو تقطيع في البطن يمشي دماً، ويكون في المعي المستقيم يدعو إلى البراز اضطرارا ولا يخرج منه إلا شيء يسير مع رطوبة مخاطية يخالطها دم. نهاية الأرب (١١/ ٦٣).

والجدولان الآتيان يوضحان القيمة الغذائية لمائة غرام من بياض البيض وأخرى من صفاره:

أولاً: بياض البيض: تحتوي كل ١٠٠ غرام على الآتي:

العنصر	النسبة الموجود بها	العنصر	النسبة الموجودة بها
ماء	٨٧,٨ غراماً	بروتين	١٠,٨ غراماً
كربوهيدرات	١ غرام		
		فيتامين (ب٢)	٢٣، ميلليغرام
حمض نيكوتونيك	٠,٨ ميللغرام		
حمض بانتوثينيك	٠,٣ ميللغرام	بوتاسيوم	١٠٠ ميلليغرام
كالسيوم	٦ ميلليغرام	حديد	٠,٢ ميلليغرام
فوسفور	١٧ ميلليغرام	كبريت	٢٠٨ ميللغيرام

وهذا ويعطي كل ١٠٠ غرام من بياض البيض ٤٧ كيلو سعراً حرارياً، بينما متوسط وزن بياض البيضة الواحدة ٣٠ غراماً.

ثانياً: صفار البيض: يحتوي كل ١٠٠ غرام من صفار البيض النيء على الآتي:

العنصر	النسبة الموجود بها	العنصر	النسبة الموجودة بها
ماء	٤٩,٤ غراماً	بروتين	١٦,٣ غراماً
كربوهيدرات	,٧ غرامات	فيتامين (أ)	٣٢١٠ وحدة دولية
فيتامين (ب١)	,٣٢ ميلليغرام	فيتامين (ب٢)	٠,٥٢ ميلليغرام
حمض نيكوتينيك	,٠٢ ميلليغرام		
حمض بانتوثينيك	٣ ميلليغرام	فيتامين (د)	١٠٠٠ وحدة دولية
كالسيوم	١٤٧ ميلليغرام	حديد	٧,٢ ميلليغرام
نحاس	٠,٤ ميلليغرام	فوسفور	٥٦٤ ميلليغرام
كبريت	١٩٤ ميلليغرام	بوتاسيوم	١٠٠ ميلليغرام

هذا وتعطي كل ١٠٠ غرام من الصفار النيء ٣٥٥ كيلو سعراً حرارياً، علماً بأن متوسط وزن صفار البيضة الواحدة ١٧ غراماً.

البيض غذاء كامل: يعتبر البيض غذاء كاملاً لاحتوائه على البروتئين والدهن، والفيتامينات، والهرمونات، والأملاح المعدنية، وهيدرات الكربون.

ولذا فإن تناول بيضتين في الصباح يكفيان لإعطاء الجسم حاجته من البروتئين والفيتامينات ـ وهذا يعادل ما في ٣٥٠ غراماً من الحليب، أو ٥٠ غراماً من اللحم. وبما أنه فقير بهيدرات الكربون، فيؤخذ معه الخبز أو غذاء مشوي كالبطاطا أو الأرز، وكذلك كوب من عصير البرتقال لتأمين حاجة الجسم من فيتامين (ج).

والبيض أحسن الأغذية، وأسرعها انهضاماً ـ إذا كان نيئاً أو مشوياً قليلاً، ويعطى لذوي الصحة الطبيعية، وبخاصة للأطفال، فيحصنهم بمناعة ضد الكساح وفقر الدم، ويمكن إعطاؤه للصغار من سن ٨ أو ١٠ أشهر.

ويعطى للكبار، وبخاصة الناقهين، والمصابين بفقر الدم، والنساء الحاملات، وضعاف الذاكرة، والمصابين بانهيار الجهاز العصبي، والقدرة الجنسية، كما يعطى للمصابين بالسل، والسكري، والنحفاء، والبدينين ـ بشرط ألا يمنع عن هؤلاء السمن أو الزبدة معه.

ويمنع البيض عن ذوي الضغط العالي، والذين لديهم كمية الكولسترول كبيرة ـ ويكتفى لهؤلاء بيضتين في الأسبوع ـ كما يمنع عن المصابين بأمراض الكبد والمرارة، وعن الذين يتحسسون بأكل البيض، والذين يسبب لهم اضطرابات في الكبد والأمعاء.

البياض ضد الجراثيم: يحوي بياض البيض مادة مضادة للجراثيم تسمى «ليزوتسيم» اكتشفها الطبيب العالم «لياشينكوف» ووصفها «فليمنغ» مكتشف البنسلين، وهي توجد في اللعاب والدمع والطحال والكبد، وتحضر هذه المادة من بياض البيض، ولها أثر فعال في أمراض العين والحلق والأنف والأذن، وهي تحفظ الحليب وبيض السمك من الفساد.

غذاء من الخارج: وكما يغذي البيض الجسم من الداخل، فهو يغذيه من الخارج، وفيما يلي ثلاث وصفات لصنع قناع الجمال وتجديد شباب الجلد:

١ ـ **لأجل الجلد الدهني**: يخفق بياض بيضة مع الثلج الصنعي، ويضاف إليه عصير نصف ليمونة أو كمية من عصير الفريز، وبعد مزجها جيداً يغطى بها الوجه وتترك حتى تجف في ربع ساعة ثم يغسل بماء بارد.

٢ ـ **لأجل الجلد الناشف**: يخفق صفار بيضة طازجة بملعقة كبيرة من زيت الكافور، ويمدد المزيج على الوجه بنسبة متعادلة في جميع الأجزاء، وبعد نشافه يغسل بماء الحار.

٣ ـ **لأجل الجلد الطبيعي**: يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة من كريم جيد، أو معجون ممتاز، ويدهن به الوجه والعنق، وبعد ساعة يزال بالماء الفاتر.

تعليمات لاستعمال البيض: البيض غير الناضج تماماً (نيمبرشت) هو أسهل هضماً من المسلوق، والمسلوق أسهل هضماً من المقلي.

ـ البيض المسلوق يغلى بالماء المملح مدة دقيقتين، ثم يرفع عن الماء ويغطى لمدة دقيقتين. أو يغطس البيض في الماء المغلي ويغطى الوعاء، ثم يرفع عن النار، ويترك في الماء لمدة خمس دقائق.

ـ إذا أردت البيض قاسياً فاتركه على النار يغلي مدة ٥ أو ٦ أو ٨ أو ١٢ دقيقة، ويكون الماء مملحاً، ويغطس بعد ذلك في ماء بارد مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

ـ إضافة بعض نقط من عصير الليمون إلى البيض تذهب برائحته الكريهة.

ـ صفار البيض شديد الامتصاص للروائح ـ كدهن ـ فإذا حفظ البيض في مكان فيه رائحة امتصها وفسد طعمه.

ـ اختلاط الصفار بالبياض لا يدل على فساد البيضة، ولا يضر أكلها.

ـ وجود بقعة دم صغيرة في البياض لا يضر، أما إذا تعددت البقع فالأحسن الاستغناء عن البيضة.

ـ إذا كانت النفس تعاف البيض النيء فالأفضل العدول عنه إلى المسلوق قليلاً.

ـ يستحسن ألا يأكل البيض قبل أو بعد تناول اللحم والسمك.

ـ يحفظ البيض في الثلاجة في درجة منخفضة، وعند إخراجه يترك لترتفع حرارته قبل استعماله.

ـ إذا بقي شيء من البياض يحفظ في إناء مغطى يوضع في الثلاجة، أما الصفار فيغطى بماء بارد ويوضع في الثلاجة.

ـ يطبخ البيض في كل استعمالاته في حرارة منخفضة، ويؤكل حالاً لأنه إذا برد يتصلب.

ـ قبل سلق البيض يترك ليدفأ ـ إذا كان في الثلاجة ـ ويحرك أثناء السلق عدة مرات، وحين ينضج يغمر بماء بارد حالاً.

ـ يسلق البيض بقشره بوضعه في ماء بارد يرفع على النار، فاللّين يكفي غليه مدة دقيقتين، والمتوسط خمس دقائق، والجامدة ١٥ دقيقة، أو يغلى الماء لوحده ثم يضاف البيض وتخفف النار.

اللبن



عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين(ع): ألبان البقر دواء[1].

الآمدي في الغرر: عن أمير المؤمنين (ع)، أنه قال: اللبن أحد اللحمين[2].

عن أبي عبدالله، عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): حسو[3] اللبن شفاء من كل داء إلا الموت[4].

عن غياث بن ابراهيم، عن جعفر، عن آبائه(ع) أن علياً (ع) كان يستحبُ أن يفطر على اللبن[5].

وعن جعفر، عن أبيه(ع) قال: كان علي(ع) يعجبه أن يفطر على اللبن[6].

في طب الرسول(ص) وأهل البيت(ع)

عن جعفر بن محمد الصادق(ع) قال: من أصابه ضعف في قلبه أو بدنه فليأكل لحم

---

(١) وسائل ج٢٥ ص ١١٣ ح٣.

(٢) غرر الحكم ج١ ص ٦٢ ح١٦٤٩.

(٣) في القاموس: حسازيد المرق شربه شيئاً بعد شيء كتحساه واحتساه، واسم ما يحتسى الحسية والحسا، ويمدُّ، والحسو كدلو والحسوُّ كعدوّ.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٩٤ ـ ٩٥ ح١.

(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٠١ ح٢٠.

(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٠١ ح٢١.

الضأن[1] باللبن، فإنه يخرج من أوصاله كلَّ داء وغائلة، ويقوي جسمه، ويشدُّ متنه[2].

عن أبي الحسن الأصفهاني قال: كنت عند أبي عبدالله (ع) فقال له رجل وأنا أسمع: جعلت فداك إني أجد الضعف في بدني فقال: عليك باللبن فإنه ينبت اللحم ويشد العظم[3].

عن أبي الحسن(ع) قال: من تغير عليه ماء الظهر ينفع له اللبن الحليب والعسل[4].

قال أبو عبدالله(ع): اللبن الحليب[5] لمن تغير عليه ماء الظهر[6].

عن يحيى بن إبراهيم بن أبي البلاد، عن أبيه، عن جدّه قال: شكوت إلى أبي جعفر(ع) ذرب[7] معدتي فقال: ما يمنعك من شرب ألبان البقر؟ فقال لي شربتها قط؟ فقلت: مراراً، قال: فكيف وجدتها؟ تدبغ المعدة وتكسو الكليتين الشحم وتشهي الطعام فقال: لو كانت أيامه خرجت أنا وأنت إلى ينبع[8] حتى نشربه[9].

قال أبو عبدالله(ع): ما وجدنا لوجع الحلق مثل حسو اللبن[10].

اللبن في الطب القديم

اللبن وإن كان بسيطاً في الحس، إلا أنه مركب في أصل الخلقة تركيباً طبيعياً، من جواهر ثلاثةٍ: الجبنية، والسمنية ـ والمائية، فالجبنية باردة رطبة، مغذية للبدن. والسمنية معتدلة في الحرارة والرطوبة، ملائمة للبدن الإنساني الصحيح، كثيرة المنافع والمائية حارة

---

(١) الضأن: ذوات الصوف من الغنم.
(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٠١ ح١٧.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٠٢ ح٢٣.
(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٠٢ ح٢٤.
(٥) في القاموس: الحليب اللبن المحلوب، أو الحليب ما لم يتغير طعمه. وتغير ماء الظهر كناية عن عدم انعقاد الولد منه.
(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٠٢ ح٢٥.
(٧) قال الجوهري: ذربت معدته تذرب ذرباً فسدت.
(٨) ينبع كينصر حصى له عيون ونخيل وزروع بطريق حاج مصر ذكره الفيروزآبادي.
(٩) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٠٣ ح٣١.
(١٠) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٨٢ ح٤.

رطبة، مطلقة للطبيعة، مرطبة للبدن.

واللبن ـ على الإطلاق ـ أبرد وأرطب من المعتدل. وقيل: قوته عند حلبه الحرارة والرطوبة. وقيل: معتدل في الحرارة والبرودة. أجود ما يكون اللبن: حيث يحلب ثم لا يزال تنقص جودته على ممر الساعات، فيكون حين يحلب أقل برودةً وأكثر رطوبة والحامض بالعكس. ويختار اللبن بعد الولادة بأربعين يوماً. وأجوده: ما اشتد بياضه، وطاب ريحه، ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة، ودسومة معتدلة، واعتدال قوامه في الرقة والغلظة، وحلب من حيوان فتي صحيح، معتدل اللحم، محمود المرعى والمشرب، وهو محمود: يولد دماً جيداً، ويرطب البدن اليابس، ويغذو غذاءً حسناً، وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية. وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة، من الأخلاط العفنة، وشربه مع السكر يحسن اللون جداً.

والحليب يتدارك ضرر الجماع، ويوافق الصدر والرئة، جيد لأصحاب السل، رديء للرأس والمعدة والكبد والطحال والإكثار منه مضر بالأسنان واللثة ولذلك ينبغي أن يتمضمض بعده بالماء[1].

وهو رديء للمحمومين وأصحاب الصداع، مؤذٍ للدماغ والرأس الضعيف. والمداومة عليه تحدث ظلمة البصر والغشاء، ووجع المفاصل، وسدة الكبد، والنفخ في المعدة والأحشاء.

قال الرازي في دفع مضار الأغذية: اللبن كثير الإغذاء جيدة، يخصب البدن، ويدفع عنه القشف والأمراض اليابسة، كالحكة والجرب والقوابي والدق والسل والجذام. ويحفظ رطوبات البدن الأصلية، فتطول لذلك مدة النشو بإذن الله تعالى.

وهو صالح للصدر والرئة جداً، وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة.

وقال: اللبن الغليظ والرقيق ـ يختلف بحسب اختلاف الحيوان، وأنواعه، وأسنانه، والغليظ من اللبن أغذأ، والرقيق[2] أمرأ وأمن من التجبن في المعدة. ولبن الحيوان القريب العهد بالولادة أغلظ، وبالضد. ولبن الحيوانات التي ترعى من الحشائش الجفاف

---

(١) كان رسول الله (ص) إذا أكل لبناً مضمض فاه وقال: إن له دسماً. (صحيفة الرضا(ع) ص ٦٢ ح٣١)
(٢) اللبن الرقيق: هو اللبن الرائب الذي يتخذ من الحليب المعز.

الطيبة الروائح وتتحرك مع ذلك وتجول ألطف وأرق من لبن الحيوان الذي يربط ويعلف في البيوت وينبغي أن يجتنب اللبن ويقل منه من يعتريه القولنج، ومن ظهر به البهق الأبيض، ومن يتصدع عليه، ومن يحم ويتقيأ عليه ويدمن.

قال ابن القيم في طب النبوي:

لبن الضأن: أغلظ الألبان وأرطبها، وفيه: من الدسومة والزهومة ـ ما ليس في لبن الماعز والبقر. يولد فضولاً بلغمية، ويحدث في الجلد بياضاً، إذا أدمن استعماله.

ولذلك ينبغي أن يشرب هذا اللبن بالماء؛ ليكون ما نال البدن منه أقل، وتسكينه للعطش أسرع، وتبريده للبدن أكثر.

لبن المعز: لطيف معتدل، مطلق للبطن، مرطب للبدن اليابس، نافع من قروح الحلق، والسعال اليابس، ونفث الدم.

واللبن المطلق أنفع المشروبات للبدن الإنساني، لما اجتمع فيه من التغذية والدموية، ولاعتياده حال الطفولية، وموافقته للفطرة الأصلية. والحامض منه بطيء الاستمراء، خام الخلط. والمعدة الحارة تهضمه، تنتفع به.

لبن البقر: يغذو البدن ويخصبه، ويطلق البطن باعتدال. وهو من أعدل الألبان وأفضلها، بين لبن الضأن، ولبن المعز في الرقة والغلظ والدسم.

التركيب التحليلي للبن

١ ـ يتركب اللبن من ٨٧,٤٪ بالوزن ماء، وهو الوسط الذي يجعل باقي مكونات اللبن في صورة غروية مثل البروتين، أو صورة مستحيلة مثل الدهون أو صورة ذائبة مثل الأملاح واللاكتوز. ونشاط الأنزيمات لا بد أن يكون في صورة مائية، وعملية الحلب، ولا يمكن إجراؤها إلا في صورة مائية: **﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي﴾**.

٢ ـ المواد الكربوهيدراتية: (٤,٧٪).

ـ اللاكتوز (سكر اللبن): يكون الغالبية العظمى من سكريات اللبن ويوجد في صورة ذائبة، وهو الذي يكسب اللبن الطعم الحلو الخفيف وذلك لانخفاض حلاوته (حلاوة اللاكتوز = ١/٦ حلاوة السكروز)، وهو المصدر الحراري الموجود باللبن، وهو الذي

يتحول إلى حامض اللاكتيك يساعد في عملية التجبن.

- جلوكوز، جالاكتوز.

٣ - المواد الآزوتية: (٣,٥٪).

أ - مواد بروتينية: الكازين، الألبيومين، الجلوبيولين.

ب - مواد أزوتية غير بروتينية: اليوريا، حمض اليوريك، الآمونيا الأحماض الأمينية.

وهذه المواد البروتينية تحتوي على جميع الأحماض الأمينية المتعددة والمتنوعة، ولها خاصية تكميل بعضها البعض. والكازين هو العنصر الأساسي في صناعة الجبن.

٤ - الدهون (٣،٧٪).

توجد الدهون في اللبن على هيئة حبيبات أو كرات مستديرة متوسط أقطارها حوالي ٤ ميكرونات. ومن هذه الدهون الجليسريات الثلاثية، والفسفوليبيدات والكوليسترول.

٥ - الفيتامينات

يحتوي اللبن على مجموعتين من الفيتامينات:

أ - مجموعة ذائبة في الدهون وهي: فيتامينات أ، د، هـ، ك.

ب - مجموعة ذائبة في الماء وهي: فيتامينات بـ المركب.

فيتامين أ (A)، وهو مضاد للأكسدة ويحمي السمن من التزنخ الأوكسيدي. فيتامين بـ المركب (Bcomlex): وهي عوامل منشطة لبعض الكائنات الدقيقة التي لها دور في صناعة الزبادي والجبنة.

٦ - الأملاح المعدنية: (٠,٧٪).

٥٠٪ من هذه الأملاح المعدنية عبارة عن كالسيوم وفسفور.

٥٠٪ من هذه الأملاح المعدنية تشمل عدداً كبيراً من العناصر المعدنية في مقدمتها الصوديوم والكلور والحديد والنحاس.

٧ - الغازات الموجودة باللبن: أهمها: ثاني أكسيد الكربون، والنتروجين والأوكسجين.

٨ ـ الأنزيمات:

انزيم الأوكسيديز: يختص بأكسدة الدهن.

انزيم البروتينيز: يختص بتحليل البروتين أثناء عمل الجبن.

أنزيم الليبيز: يختص بتحليل الدهن إلى أحماض دهنية وجلسرين.

انزيم اللاكستيز: هام في صناعة الألبان المتخمرة والجبن.

انزيم الفوسفاتيز: يحلل أملاح الفوسفات العضوية.

القيمة الغذائية للألبان

يعد اللبن غذاء كاملاً من جميع الوجوه، ويعتبره علماء التغذية أفضل المواد الغذائية، لأنه يضم جميع عناصر التغذية اللازمة للجسم، فهو يحتوي على المادة الكربوهيدراتية، وكذلك المادتين الدهنية والبروتينية، وبه أيضاً غالبية الفيتامينات والأملاح المعدنية المتنوعة، وتوجد هذه المواد كلها في اللبن بكميات ملائمة لاحتياجات الجسم، وبصورة سهلة الهضم والتمثيل، كما أن لا يترك بعد هضمه وتمثيله نفايات تجهد الكلى أو تزيد من حموضه الجسم، ولا عجب أنه الغذاء الأول لكل رضيع في المملكة الحيوانية الثديية، ويمكن للشخص البالغ أن يعيش عليه وحده أسابيع بدون أن ينجم عن ذلك نقص في التغذية.

١ ـ فالمواد البروتينية الموجودة باللبن تمد الإنسان بالأحماض الأمينية الأساسية لتكوين الأنسجة العضلية وبناء خلايا الجسم المختلفة، لذلك فهي في غاية الأهمية للأطفال الذين هم في دور النمو، وكذلك للبالغين في دور النقاهة، ولا يمكن أن تُستبدل بالأحماض الأمينية ذات الأصل النباتي.

وهذه المواد البروتينية توجد في صورة ذائبة مما يسهل هضمها. كما تقوم هذه المواد البروتينية بإمداد الجسم بالأجسام المضادة (Antibodies) ذات الدور الأساسي والفعال في تكوين المناعة الطبيعية.

٢ ـ المواد الدهنية توجد في صورة ذائبة وسهلة الهضم وبالقدر الذي يحتاجه الإنسان لاستغلال السعرات الحرارية الناتجة منها في نشاطه اليومي، أي أنه لا يوجد سعرات

حرارية زائدة تختزن في الجسم على هيئة شحوم ودهون.

٣ ـ سكر اللبن (سكر اللاكتوز): هو سكر ثنائي مكون من جلوكوز وجالاكتوز وحلاوته تعادل ٦/١ حلاوة السكروز، لذلك لا ضرر منه في حالات مرضى البول السكري حيث إن كمية الجلوكوز الموجودة به ضئيلة جداً.

٤ ـ الفيتامينات الموجودة باللبن مثل فيتامين أ (A) ويوجد في صورة ذائبة بالمواد الدهنية، وهو مهم جداً في عملية النمو للأطفال والمراهقين، كما أنه يعتبر العنصر الأساسي المسؤول عن تكوين مستقبلات الضوء في شبكية العين (Rodsand Cons) التي عن طريقها تتم عملية الإبصار، وبذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسبب عدم القدرة على الإبصار وخاصة في الضوء القليل كالليل مثلاً وهذا ما يسمى بالعشى الليلي.

وفيتامين(أ) أيضاً مسؤول عن سلامة الجلد والأغشية المخاطية التي تبطن فتحات الجسم وتجاويفه، وهي عامل الدفاع الأول ضد خطر غزو الميكروبات والجراثيم، وعلى هذا فإن نقص هذا الفيتامين عن معدله الطبيعي يسبب تشققات وتصدعات في خلايات الجلد والغشاء المخاطي مما يسهل على الميكروبات اقتحام الجلد وغزو الجسم.

أما فيتامين د (D) فأهميته تكمن في أنه العنصر الأساسي المسؤول بالتضافر مع معدن الكالسيوم في بناء أنسجة العظام، وهما موجودان بوفرة في اللبن..

ومن هنا تتضح أهمية اللبن بالنسبة لنمو الأطفال والرضع، وبالتالي فإن نقص عنصري الكالسيوم وفيتامين (د) يؤدي إلى تأخر في نمو العظام وإصابتها باللين أو الكساح، ووجود أحدهما لا يغني عن الآخر، فلا قيمة للكالسيوم بدون فيتامين (د) ولا قيمة لفيتامين (د) بدون الكالسيوم، فمن تدبير الخالق سبحانه وتعالى أن يتواجد العنصران بنفس القيمة والنسبة التي يحتاجها الجسم في اللبن.

وعنصر الفوسفور هو الذي يجعل الجلوكوز في صورته النهائية لدخوله الخلايا حيث يتم احتراقه وإنتاج الطاقة اللازمة.

اللبن في الغذاء

يقول علماء التغذية: إن نسبة طول العمر بين سكان بلغاريا والقوقاز والأناضول هي أعلى نسبة في العالم، والسبب في ذلك أن طعام هذه الشعوب الأساسي هو اللبن الرائب

الذي أعطى لأجسامهم القدرة على التجدد الدائم، والحيوية الثابتة، وجمال المظهر، وسلامة الأجهزة من الأمراض. إن اللبن الرائب يحوي أعلى قيمة غذائية عرفت منذ زمن طويل في بلاد البلقان، حتى أطلقوا عليه اسم «غذاء العمر الطويل»، فهو يحمل في تركيبه المواد البروتينية ذات القيمة الحيوية العالية وعلى أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم. كما أن المادة الدهنية فيه سهلة الهضم، ويضم اللبن معظم الفيتامينات المعروفة تقريباً، فهو غني بفيتامين (أ)، ومجموعة فيتامين (ب) المركب ولو نسبة فيتامين (ج) به قليلة نوعاً. وله قيمة حرارية لا بأس بها.

ويمتاز اللبن الرائب طبياً عن الحليب باحتواء الأول على حامض اللبن نتيجة تخمره، وهذا يساعد على قتل ما فيه من جراثيم، كما يقضي على الغازات السامة في الجسم، لأن الجراثيم الضارة لا تستطيع البقاء في حامضه اللبني.

واللبن يساعد ـ في درجة عالية ـ في أنظمة النحافة، فهو يحتوي من ناحية ـ على نسبة بسيطة من الحروريات، ومن ناحية أخرى يحتوي على نسبة عالية من البروتئين الذي يحفظ عضلات الجسم ـ والوجه خاصة ـ قوية كما يحتوي على فيتامينات (ب) التي تفيد البشرة والشعر والعينين وتساعد في مقاومة الجوع بين الوجبات.

إن اللبن الرائب ذو قيمة ثمينة في شفاء الاضطرابات الهضمية بصورة خاصة، وفي القضاء على انتفاخ المعدة، وجرثومة هذا اللبن التي تعيش في الأمعاء تحول اللاكتوز إلى حمض لبني فلا تستطيع الجرثومة المؤذية الموجودة في الأمعاء أن تعيش في هذا الجو، لأن تناول عدة أقداح من اللبن يومياً يقضي عليها بسرعة وأخيراً: يجب أن يعطى اللبن إلى الأشخاص ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بضعف الأعصاب وتهيجها، وبالأرق، وعسر الهضم، والإسهال، والإمساك، والتهابات الأمعاء والمعدة، كما يعطى للأطفال من سن الثمانية أو العشرة الأشهر، وللمصابين بالحساسية من الحليب.

خواص اللبن الحامض

قال العلامة الأستاذ «متشنيكوف» الروسي تلميذ العلامة الكبير «باستور»: إن الإنسان لا يموت قبل بلوغه السن الطبيعي الذي حدده له بثلاث مئة سنة، إلا من مساورة الميكروبات له في أمعائه الغلاظ وامتصاصها لحيويته شيئاً فشيئاً.

قال وقد اكتشف هو لتلك الميكروبات عدواً لدوداً يشن عليها الغازات الشعواء فيبيدها، وهذا العدو هو الميكروب النافع المسبب لاختمار اللبن الحامض.

ومما يؤثر عنه في ذلك أنه قال: «كل اللبن الحامض وعش إلى الأبد». فيجب على الشيوخ والحالة هذه، أو من كانوا على أبواب الشيخوخة أن يكثروا من اللبن الحامض، ولكن يجب أن يكون ذلك اللبن نقياً ومعمولاً من الحليب الخالص من الشوائب.

السمك

عن أبي عبدالله(ع)، قال: قال أمير المؤمنين(ع): لا تدمنوا أكل السمك، فإنه يذيب الجسد[1].

عن أبي عبدالله (ع)، قال أمير المؤمنين(ع): السمك الطري يذيب اللحم[2].

عن أبي بصير، قال: قال أمير المؤمنين(ع): أكل الحيتان[3] يذيب الجسد[4].

في طب أهل البيت(ع)

عن الحميري قال: كتبت إلى أبي محمد(ع)، أشكوا إليه أن بي دماً وصفراء، فإذا احتجمت هاجت الصفراء، وإذا أخرت الحجامة أضرَّ بي الدم، فما ترى في ذلك؟ فكتب

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٧ ح١.

(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٦ ح٧.

(٣) في المحاسن: عن أبي عبدالله (ع) قال: الحوت ذكيٌّ حيُّه وميتُه.

تدل على أن الحوت يحل أكله حياً كما هو المشهور بين الأصحاب. (سفينة البحار ج٤ ص ٢٨٥).

(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص٧٧ ح٢ باب ٣٨.

قال ابن الأعسم:

والسمك اتركه لما قد وردا — من أنّ أكله يُذيب الجسدا
ما بات في جوف امرىء إلاّ اضطرب — عليه عرق فالج فليجتنب
لكنّ من يأكل تمراً أو عسل — عليه عنه ذلك الفالج زل

(سفينة البحار ج٤ ص ٢٨٦)

إليّ: «احتجم وكل أثر الحجامة سمكاً طرياً بماء وملح» واستعملت ذلك، فكنت في عافية وصار ذلك غذائي[1].

الرسالة الذهبية للرضا(ع): ومن خشي الشقيقة والشوصة[2]، فلا ينم حين يأكل السمك الطري صيفاً وشتاء[3].

عن أبي عبدالله(ع) قال: السمك يذيب شحمة العين[4].

وعنه، عن أبيه(ع) قال: إن هذا السمك لرديء لغشاوة العين[5].

وعن أبي جعفر(ع)، قال: أقلوا من أكل السمك، فإن لحمه يذبل الجسد، ويكثر البلغم، ويغلظ النفس[6].

عن سعيد بن جناح، عن مولى لأبي عبد الله(ع)، قال: دعا بتمر فأكله، ثم قال: ما بي شهوة، ولكني أكلت سمكاً، ثم قال: ومن بات وفي جوفه سمك، لم يتبعه بتمر أو عسل، لم يزل عرق الفالج يضرب عليه حتى يصبح[7].

قال أبو عبدالله(ع): إذا أكلت السمك فاشرب عليه الماء[8].

عن أبي عبدالله(ع) قال: السمك الطري يذيب بمخّ العين[9].

عن أبي عبدالله(ع) قال: السمك يذيب البدن[10].

وعن أبي عبدالله(ع) قال: أكل الحيتان يورث السل[11].

---

(١) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٥٧ ح٣.

(٢) الشوصة: ريح تنعقد في الضلوع يجد صاحبها كالوخز فيها. (لسان العرب ج٧ ص ٥٠).

(٣) الرسالة الذهبية ص ٣٩.

(٤) مستدرك ج١٦ ص ٣٥٨ ح١ باب ٢٩.

(٥) مستدرك ج١٦ ص ٣٥٨ ح٢ باب ٢٩.

(٦) مستدرك ج١٦ ص ٣٥٨ ح٣ باب ٢٩.

(٧) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٤ ح٣.

(٨) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٤ ح٤.

(٩) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٧ ح٩.

(١٠) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٨ ح٥.

(١١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٧٨ ح٦.

قال جعفر بن محمد(ع): أكل التمر بعده يذهب أذاه[1].

طب الرضا(ع): واحذر أن تجمع بين البيض والسمك في المعدة في وقت واحد فإنهما متى اجتمعا في جوف الإنسان ولد عليه النقرس والقولنج والبواسير ووجع الأضراس.

وقال أيضاً: والإغتسال بالماء البارد بعد أكل السمك يورث الفالج[2].

السمك في الطب القديم

ابن سينا في (القانون):

الأفعال والخواص: الطري مولد للبلغم.

الجراح والقروح: ماء السمك المالح ينفع من القروح المفنة ويغسلها.

آلات المفاصل: إذا احتقن بسلاقة المالح مراراً نفع جداً من وجع الورك، والطري منه يرخي الأعصاب.

أعضاء النفض: جميع مرق السمك يلين البطن.

الدميري في (حياة الحيوان الكبرى): **قال ابن سينا**: لحم السمك نافع لماء العين ويحد البصر مع العسل. وقال غيره: يزيد في الباه.

وقال القزويني في (عجائب المخلوقات): إن أكل الطري منه مع البصل الرطب يهيج الباه. والسمك إذا شمه السكران يرجع إلى عقله ويزول عنه سكره.

ابن البيطار في (جامعه): الرازي في دفع مضار الأغذية: إن الفاضل جالينوس قد حكم حكماً كلياً بأن جميع السمك رديء عسر الهضم وهو كذلك ولعسره ما يتولد منه الدم

---

(١) بحار الأنوار ج٦٢ ص ٢٨٦.

قال ابن الأعسم:

والسمك اتركه لما قد وردا — من أنّ أكله يذيب الجسدا
ما بات في جوف امرىء إلا اضطرب — عليه عرق فالج فليجتنب
لكن من يأكل تمراً أو عسل — عليه عنه ذلك الفالج زل

(سفينة البحار ج٤ ص ٢٨٦)

(٢) طب الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية).

وإذا تولد كان مملوءاً بلزوجات ويتولد منه بلاغم غليظة رديئة ويتولد منها أمراض خبيثة وأعظم ضرره على من لم يعتده إذا ألجىء إلى إدمانه وهو يختلف بحسب أجناسه وعظم جثته وجودة مائه ومكانه الذي يتكون ويكون فيه.

الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية) قال: الماء البارد بعد أكل السمك الطري يورث الفالج.

ابن القيم الجوزي في (زاد المعاد): قول ابن بختيشوع: الاغتسال بالماء البارد بعد أكل السمك الطري يولد الفالج.

وقال الإمام الرضا(ع): من خشي الشقيقة والشوصة فلا ينم حتى يأكل السمك الطري صيفاً كان أم شتاءاً.

وقال(ع): يجب أن تحذر أن تجمع في جوفك البيض والسمك في حال واحدة، فإنهما إذا اجتمعا ولد القولنج ورياح البواسير، ووجع الأضراس.

وقال ابن ماسويه في كتاب المحاذير على ما نقله ابن قيم الجوزية في كتابه زاد المعاد: من جمع في معدته البيض والسمك فأصابه فالج أو لقوة فلا يلومن إلا نفسه.

وقال الإمام الرضا(ع): أكل السمك المملوح بعد الحجامة، والفصد للعروق يولد البهق والجرب.

القيمة الغذائية في الأسماك

يعتبر السمك واحداً من «الأغذية العالمية» التي تشكل الطعام الرئيسي لعدد كبير من البشر، ففي الشرق الأقصى، وفي أفريقيا، على امتداد النهر الأصفر وفي جزر اليابان وأندونيسيا، وعلى شاطىء النيجر، تتغذى عشرات الملايين من الناس بالسمك، فتستطيع ـ بمساعدة الأرز الذي يشكل غذاءها الآخر ـ أن تحقق لنفسها مردوداً غذائياً جيداً، ومورداً بروتينياً يفوق اللحم في مقاديره.

فالسمك مصدر ممتاز من مصادر البروتين، وهو يتفوق على اللحم من هذه الناحية مع أن المدة التي يتطلبها هضم السمك في الجهاز الهضمي هي نفسها المدة التي يتطلبها هضم اللحم، ولذا فإن الشعور بالامتلاء عقب تناول السمك أقل منه عقب تناول اللحم.

إن الجسم يحتاج لإتمام عمليات تعاون أنسجة الجسم للعنصر البروتيني بالدرجة الأولى، وهي عملية تدعى «التبادل البروتيني» ولكن هذه العملية تحتاج إلى الأحماض الأمينية التي تعتبر عنصراً أساسياً من عناصر البروتين، وفي السمك يستطيع الجسم الإنساني أن يجد كل المواد اللازمة لإتمام تلك العملية، كالآرجنين، والتريبنوفان والفالين وغيرها، كما أن محتوى السمك من حمض الفلوتاميك لا يقل عن محتوى اللحم منه وقد أثبتت دراسات حديثة أجريت مؤخراً في الفيليبين أن السمك يحتوي على جميع البروتيدات الكبريتية الرئيسية. وإذا كان البروتين يعطي حريرات لها أهميتها فإن أشباه الشحوم والأدهان تملك قدرة حرارية أكبر.

ومن هذه الناحية يملك السمك مقداراً مرموقاً من المواد الدهنية. وهذا المقدار يختلف باختلاف نوع السمك، ففي بعض الأنواع تشكل نسبة ١٪ من وزنه، وفي أنواع أخرى تشكل ٢٪ ولكنها في سمك «الطون» ترتفع إلى ١٥٪، وقد تختلف النسبة بالنسبة للنوع الواحد من السمك باختلاف أوقات توالده وكبره.

وهكذا نرى أن السمك يحتل مكانه محترمة بين مولدات الحرارة الغذائية، وبعض أنواعه تفوق أنواع اللحم من هذه الناحية، فإن مائة غرام من «الطون» تحتوي على ٢٠٧ حريرات، بينما مائة غرام من لحم العجل لا تحتوي على أكثر من ١٧٢ حريرة.

والسمك ـ إلى ذلك ـ مصدر ممتاز غني من مصادر الفوسفور، والفوسفور له دور بالغ الأهمية في حياة الأنسجة، إذ يساعد العمود الفقري والأسنان على النمو، كما يحقق التوازن الحامضي الأساسي في الدم واللمف والبول، فإذا تناول الإنسان غذاء ذا فضلات حامضية كالخبز الأبيض أو البيض أو الأرز عمد الفوسفور إلى تعديل هذه الحامضية، وبمساعدة الكربونات يتم الفوسفور عملية تعديل ومقاومة الأحماض والقلويات. إن جميع أنواع السمك تحتوي على مقادير عالية من الفوسفور، فالمائة غرام من السمك تحتوي على ٢٣٠ ـ ٢٤٠ مليغراماً من الفوسفور، وترتفع هذه الكمية إلى ٧٥٠ ملغراماً في سمك «الطون» وإلى ٥٦٣ ملغراماً في سمك المورو.

كذلك يحتوي السمك على الكالسيوم، فإن خمسمائة غرام من لحم العجل، أو العجائن الغذائية، لا تزيد في محتواها من الكالسيوم عما يوجد في مائة غرام فقط من لحم السمك، وإذا ما تناول المرء السمك مع حراشفه ـ كما هو الحال في سمك السردين ـ فإن نسبة الكالسيوم ترتفع إلى حد أكبر.

وقد دلت تجارب أجريت على بعض الفئران، على أن الكالسيوم الذي يستطيع الجسم أن يحصل عليه من اللبن، لا يقل عن الكالسيوم الذي يستطيع الحصول عليه من السمك ومن الفيتامينات يحتوي السمك على الفيتامين (آ A) و (د D)، وتختلف مقاديرها باختلاف نوع السمك نفسه، وهي تكثر في منطقة الكبد بشكل خاص، ومن المعروف لدى الجميع أن كبد الحوت، يحتوي على هذه الفيتامينات بشكل مركز جداً.

أما الفيتامين (ب B) فهو نادر في لحم السمك ولكنه موجود في حراشف وعيون بعض أنواعه، أما الفيتامين (ج٢) فهو مفقود تماماً في السمك.

هل للسمك أضرار؟.. سؤال كثيراً ما يجري على الشفاه، قياساً على بعض الحالات التي تلاحظ فعلاً، والواقع أن السمك ليست له أية أضرار على الإطلاق إذا اتخذت بعض الاحتياطات البسيطة، فهناك من يكونون مصابين بالتحسس (الأليرجي) فيصابون بالأكزما والشري من تناول السمك، فهذه «الأضرار» ليست في الواقع سوى تظاهرات تحسسية ليس غير، إذ يدخل بروتئين السمك في «معركة» مع البروتئين الموجود لدى الشخص المصاب بالتحسس، وقد وجد الطب الحل المناسب لهذه المشكلة بإقامة التوازن بين قدرة المريض على المقاومة وبين تأثير البروتئين فيه، فإذا استبعدنا هؤلاء المصابين بالتحسس فإن السمك يمكن اعتباره غذاء ممتازاً لا محذور إطلاقاً في تناوله، وخاصة بالنسبة للأطفال وخاصة الرضع منهم حيث يعطى الطفل من ١٥ ـ ٢٠ غراماً منه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، فإن محتوى السمك من الفيتامين (آ A) و (د D) يعتبر علاجاً ناجعاً لتقوس الساقين، أما غناه بالكالسيوم فيمنح الطفل أسناناً جيدة.

أما المصابون باضطراب الذاكرة أو ضعفها فإن الفوسفور الموجود في السمك خير مساعد لهم على التخلص من هذه الحالة، بالإضافة إلى أن السمك يعتبر مقوياً حقيقياً للمخ.

وزيت كبد الحوت غني جداً بفيتامين (A) بل يعتبر من أغنى المصادر بهذا الفيتامين الضروري والهام لسلامة البصر والجلد والأغشية المخاطية ونمو الأنسجة والعضلات للأطفال. لذلك فإنه يعطى لحالات ضعف البصر وخاصة أثناء الليل (العشى الليلي) وحالات التهابات الجلد والأغشية المخاطية، ونقص النمو. فالسمك كمادة غذائية يمنع من الإصابة بأمراض عديدة منها السرطان وأمراض القلب، والبدانة، والتهاب المفاصل، ومرض البول السكري.

السمك غذاء العقل: بدأ العلماء والأطباء يدركون أن الغذاء المستخرج من البحر هو الغذاء الصحي، وصحيح ما كان مأثوراً منذ القدم من أن السمك هو غذاء العقل.

والآن نستطيع أن نقول أيضاً إنه غذاء الدم والأسنان والعظام، وربما أيضاً كان من أفيد أنواع الغذاء قدرة على الوقاية من أمراض القلب.

ولما كان هناك من ينادي بعلاج الأمراض عن طريق نظام معين للغذاء وأنواع معينة من الأغذية، فقد كشفت البحوث أن لزيت السمك فوائد كثيرة منها:

١ ـ أنه ذو مفعول قوي على خفض نسبة «الكولسترول» الذي يتسبب في تصلب الشرايين.

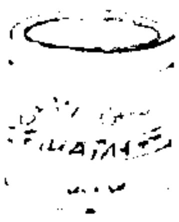
٢ ـ يعمل على تقليل نسبة الدهون بالدم وهي التي تسبب أمراض القلب.

٣ ـ يعمل على منع تجلط الدم وهو السبب الرئيسي في حدوث أزمات قلبية.

٤ ـ يعمل على خفض ضغط الدم.

٥ ـ يساعد على منع الالتهابات الجلدية أو علاجها.

٦ ـ يساعد على منع التهاب المفاصل.



السمن

عن أبي عبدالله، عن آبائه، عن علي(ع) قال: سمن البقر دواء[1].

قال أمير المؤمنين(ع): السمن دواء، وهو في الصيف خير منه في الشتاء، وما دخل جوفاً مثله[2].

في طب أهل البيت(ع)

عن الصادق (ع)، أنه قال: نعم الأدام السمن، وأني لأكرهه للشيخ[3].

عن أبي عبدالله(ع) قال: إذا بلغ الرجل خمسين سنة فلا يبيتنّ وفي جوفه شيء من السمن[4].

السمن في الطب القديم

قال ابن سينا في القانون: حار في الأول رطب فيها. منضج محلل، إنما يفعل في الأبدان الناعمة والمتوسطة دون الصلبة. ينضج الأورام، وخصوصاً التي في أصل الأذن، خصوصاً في الصبيان والنساء ولا يقدر على مثله في الأبدان الصلبة.

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٠٧ ح٢.

(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٠٧ ح٣.

(٣) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٧٣ باب ٤٢ ح١.

(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ١٠٨ ح١.

ينضج الأورام التي خلف الأذن الناعمة. يلين الصدر، وينضج الفضول فيه وخصوصاً مع العسل والسكر واللوز المر.

والسمن أقوى من الزبد في الإنضاج والتليين.

وذكر جالينوس: أنه أبرأ الأورام الحادثة في الأذن، وفي الأرنبة، وإذا دلك به موضع الأسنان نبت سريعاً.

وإذا خلط مع عسل ولوز مر جلا ما في الصدر والرئة، والكيموسات الغليظة اللزجة. إلا أنه ضار بالمعدة، سيما إذا كان مزاج صاحبها بلغمياً.

وأما سمن البقر والمعز، فإنه إذا شرب مع العسل نفع من شرب السم القاتل، ومن لدغ الحيات والعقارب.

وقال أطباء العرب أجود السمن: سمن البقر، ثم الضأن، وهو يخصب الأبدان ويلينها، ويزيل القلوحة واليبس، والبحوحة وجفاف الحلق والخياشيم، وينقي فضول الدماغ والصدر والسعال والربو واليرقان والطحال، وعسر البول والحصى سعوطاً وشرباً بالسكر وماء الرمان، وإن احتمل نقّى الأرحام وأصلحها، وإن لوزم دهن الوجه به حسنه وكساه رونقاً وبهجة، وإن جعل في الجرح وسعه ونقاه. والعتيق يقاوم السموم ويحمي القلب منها، وخصوصاً سمن البقر، وإن سعطت به الدواب أزال الخناق، وإن غمست فيه قطعة قطن أو صوف وهو حار وربطت على الرجل الوجعة من كل حيوان أصلحتها، ومداواة الأورام به طلاء يحللها، وإن طبخ فيه الثوم كان طلاءً مجرباً في تسكين المفاصل والساقين والظهر، وهو يرخي الأعضاء ويضعف الهضم.

السمن في الطب الحديث

في الأبحاث العلمية والطبية الحديثة عن السمن الحيواني تبين أنه الغذاء المثالي بسبب خصائصه المقوية والمنشطة العظمى، وأن المئة غرام منه تعطي (٧٥٠) حرورياً، وهذا ما يجعله الملك الذي لا ينازع بين جميع المواد الدسمة من مصدر حيواني. وهو يحوي ٨٢٪ من المواد الدسمة الصافية، والـ ١٨ الباقية ليس فيها من الماء إلا ١٦٪، والسمن الطازج غني بالفيتامينات الأساسية، فيتامين (أ) الذي لا يعادله غيره في تنمية الجسم، وفيتامين (د) الذي يكافح مرض الكُساح. ويتغير مقدار الفيتامينات وأنواعها في

السمن بحسب طريقة تغذية الحيوان فحليب الماعز الذي يتغذى بالعلف الأخضر ـ وبخاصة البرسيم ـ يحوي من فيتامين (أ) ما قد يصل إلى (٥٠٠) وحدة في المئة غرام. . بينما حليب الحيوانات التي تتغذى بالعلف اليابس بالشمس، أو بكسب البزور الدهنية يكون فيه عدد الوحدات نصف الموجود منها في المئة غرام من حليب وعلى هذا، فإن سمن الصيف أغنى بالفيتامينات من سمن الشتاء، وكثيراً ما يعمد صانعوا السمن إلى الاحتفاظ بزبدة حليب الصيف مجمدة بدرجة حرارة ٢٥ تحت الصفر لمزجها بزبدة الشتاء.

فالسمن ـ إذن ـ ضروري للأولاد لتأمين نموهم، وللحوامل، وللعمال، الذين يعيشون في مناطق باردة ويسمح به للأشخاص ذوي الصحة السليمة. وللذين تستطيع معدهم تحمله وهضمه، ويمنع عن البدينين، والذين لديهم نسبة عالية من الكوليسترول.



الملح

عن أبي عبدالله (ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): ابدؤا بالملح في أول طعامكم فلو يعلم الناس ما في الملح لاختاروه على الترياق[1] المجرب[2].

عن أبي عبدالله(ع) قال: قال علي(ع): من بدأ بالملح أذهب الله عنه سبعين داء ما يعلم العباد ما هو[3].

عن الرضا(ع) عن آبائه (ع) قال: قال رسول الله(ص) لعلي (ع): عليك بالملح فإنه شفاء من سبعين داء أدناها الجذام والبرص والجنون[4].

وفي حديث آخر: ووجع الحلق والأضراس ووجع البطن[5].

عن أبي عبدالله(ع) قال: قال النبي(ص) لعلي (ع): يا علي افتتح طعامك بالملح واختمه بالملح، فإنّ من افتتح طعامه بالملح، وختمه بالملح دفع الله عنه سبعين نوعاً من أنواع البلاء أيسرها الجذام[6].

---

(١) الترياق: بالكسر دواء مركب اخترعه ماغنيس وتممه اندروماخس القديم بزيادة لحم الأفاعي فيه، وبها كمل الغرض، وهو مسميه بهذا لأنه نافع من لدغ الهوام السبعة وهي باليونانية ترياء، نافع من الأدوية المشروبة السمية، وهي باليونانية قاءا ممدودة ثم خفف وعرب، وهو طفل إلى ستة أشهر ثم مترعرع إلى عشر سنين في البلاد الحارة وعشرين في غيرها، ثم يقف عشراً فيها، وعشرين في غيرها، ثم يموت ويصير كبعض المعاجين.

(٢) بحار ج٦٣ ص ٣٩٦ ح٦.

(٣) بحار ج٦٣ ص ٣٩٧ ح١١.

(٤) بحار ج٦٣ ص ٣٩٧ ح١٤.

(٥) بحار ج٦٣ ص ٣٩٨ ح٢٥.

(٦) بحار ج٦٣ ص ٣٩٨ ح٢٠.

في طب أهل البيت(ع)

عن أبي عبدالله (ع)، قال: لدغت رسول الله(ص) عقرب، فنفضها، وقال: لعنك الله، فما يسلم منك مؤمن ولا كافر، ثم دعا بملح، فوضعه على موضع اللدغة، ثم عصره بإبهامه حتى ذاب، ثم قال: لو يعلم الناس ما في الملح ما احتاجوا معه إلى ترياق[١].

قال أبو عبدالله(ع): من ذرَّ على أول لقمة من طعامه الملح ذهب عنه بنمش الوجه[٢][٣].

عن أبي عبدالله(ع) قال: إنا نبدء بالملح ونختم بالخل[٤].

الملح في الطب القديم

قال ابن سينا في القانون حار يابس في الثانية، وكل ما كان أمرّ فهو أحر.

جلاء محلل قابض مجفف لتحليله وقبضه، وقبضه أشد أفعاله، وهو يكثر من الرياح، والمحرق منه أشد تجفيفاً وتحليلاً، وهو مانع من العفونة، وينفع من غلظ الأخلاط.

الملح المحرق ينقي الأسنان من الحفر، ويزيل سواد الدم حيث كان طلاء، واستعماله بالعدل يحسن اللون.

أكال للحوم الزائدة والتوتية، نافع من الجرب المتقرح والقوابي، ويلطخ به مع الزيت والخل بقرب النار ليعرق فيسكن الحكة، خصوصاً البلغمية، وبالزيت على حرق النار يمنع التنفط، ومع الدقيق والعسل على التواء العصب، ويضمد به النقرس، ويخلط بالزيت، ويتمسح به للإعياء.

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٨٤ ح٣.

(٢) في القاموس: النمش محركة نقطة بيض وسود، أو بقع تقع في الجلد تخالف لونه.

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٩٩ ح٢٢.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٩٩ ح٢٤.

قال ابن الأعسم:

ابدأ بأكل الملح قبل المائدة ... واختم به فكم به من فائدة

فإنّه شفاء كل داء ... يدفع سبعين من البلاء

(سفينة البحار ج٨ ص ٩٧).

يطلى به مع شحم الحنظل لبثور الرأس، والملح يشد اللثة المسترخية، وبالخل ضماداً لوجع الأذن.

يأكل اللحم الزائد في الأجفان والظفرة، والملح مع الزيت والعسل يضمد على العين، محلل كهوبة[1] الدم المنعقد فيها.

الملح كله يسهل خروج الثفل وانحدار الطعام، والملح نفسه غاية لدوسنطاريا، ويعين الأدوية المسهلة على قلع السواد والرطوبات اللزجة من أجزاء العضو.

يضمد به مع بزر الكتان[2] للسع العقرب.

قال ديسقوريدوس: إذا خلط الملح بالخل والعسل والزيت وتحنك به سكن الخناق، وإذا خلط بالعسل نفع من ورم اللهاة والنغانغ.

قال أبو جريج: هو حار يابس إذا خلط بالأغذية الباردة كالجبن والسمك والكوامخ أحالها عن طباعها حتى تصير حارة يابسة ويعين على الإسهال والقيء ويحلل الأورام ويقلع البلغم اللزج من المعدة والصدر ويغسل المعا ويهيج القيء ويعين على قلع السوداء والبلغم اللزج من أقاصي البدن.

قال الرازي في المنصوري: يذهب بوخامة الطبيخ ويهيج الشهوة ويحدها والإكثار منه محرق للدم ويضعف البصر ويقلل المني ويورث الحكة والجرب.

قال في دفع مضار الأغذية: يعين على هضم الطعام وينفع من سريان العفونة إلى البدن ويذهب بوخامة الدسم ويوافق أصحاب الأبدان الكثيرة الرطوبة ويضر النحفاء.

قال ابن البيطار: إذا حل الملح بالخل وتمضمض به قطع سيلان الدم المنبعث من اللثات والمنبعث أيضاً بعد قلع الضرس، وإذا سخنا وأمسكا في الفم نفعا من وجع الضرس، وإذا تغرغر بهما حلبا بلغماً وخماً ونقيا الدماغ وورم النغانغ، وإذا غسل بالملح والخل كل يوم الأواكل والنملة الساعية وبثور الأعضاء وتمودي على ذلك أبرأها، وإذا خلط وحده مع الأدوية المسهلة قطع الأخلاط وسهل اندفاعها.

---

(١) كهوبة الدم: أو كهبة الدم وهي لون ليس بخالص في الحمرة.

(٢) بزر الكتان: هو المومة وزريعة الكتان وهو بزر نبات الكتان والمسلج والرازقي والزير.

الملح في الطب الحديث

إن الملح هو مادة لا يمكن الاستغناء عنها أبداً في الحياة، فجسم الإنسان البالغ يحوي ـ في المتوسط ـ مئة غرام من الملح، يفقد منها كل يوم بالبول والعرق من ٢٠ ـ ٣٠ غراماً، فيحتاج إلى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، ولما كان الملح يلعب دوراً أساسياً في تركيز الماء في النسج، وكان الملح قد نقص من الجسم، فإن اضطرابات عديدة خطيرة تحدث، ولا تزول إلا بتعويض المفقود من الملح، ولذا نسمع أن سكان البلاد الاستوائية يتناولون مقداراً من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية في أجسامهم.

إن أكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي بالطبيعة مقادير من الملح، ففي المئة غرام من اللحوم من ١,٠ ـ ١٥,٠غ من الملح، وفي البيض ٣٠,٠ وفي السمك ١٥,٠، وبعض الأغذية فقيرة بالملح، ففي ليتر الحليب نحو ٦,١غ، وفي الجبن من ١ ـ ٢غ، وفي الخبز كما في الحليب، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة من ٢ ـ ٦غ من الملح، وعلى هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التي تحوي الملح بوفرة.

وقد أثبتت الأبحاث أن الجسم بحاجة إلى مقدار معين من الملح لتنظيم دورة السوائل فيه، ويمكن تأمين هذه الكمية الضئيلة عن طريق الأطعمة العادية، كاللحم الذي يحتوي على الملح بصورة طبيعية أو الخضار التي تستعمل الأسمدة الكيميائية في تسميدها.

ويستطيع الإنسان أن يستغني عن استعمال الملح في تمليح الطعام، إذا دعت الضرورة لذلك، دون أن يتعرض جسمه لنقص خطير في هذا العنصر، لأنه يتدارك حاجته من الأطعمة العادية كما سبق أن ذكرنا.

أما أضرار الملح، فتبدو لنا عندما يأخذ الإنسان بتناول كميات كبيرة منه، إذ تعجز الكلى عن التخلص من الفائض، وخاصة في أيام الشتاء حيث يقل التعرق، وهنا يتجمع الفائض من الملح في الإسفنجة حاملاً معه بعض السوائل مما يسبب الأذى لخلايا الجسد.

وفضلاً عن ذلك فإن الملح يساعد على زيادة الحامض في المعدة، والمعروف أن قليلاً من هذا الحامض ضروري لتسهيل عملية الهضم، إلا أن كثرته تسبب الحالة المعروفة بحموضة المعدة، وهي حالة لا يستطيع الجسم احتمالها، كما أن الملح مثير قوي للأعصاب في الخلايا العصبية، ومثير أيضاً، للأغشية الدقيقة الرقيقة.

وقد أجرى بعض البحاثة تجارب على الحيوان لمعرفة ما إذا كان للملح تأثير على الطاقة الجنسية، فلوحظ أن الإفراط في تناول الملح، بما يسببه من انهيار جسدي يسبب انحطاطاً في القوى الجنسية، وتبين أن إعطاء الملح للحيوانات بمقادير قليلة ينشط أجسامها، بينما أصيبت بالشيخوخة المبكرة وتعطلت قدرتها الجنسية والتناسلية عندما أعطيت كميات كبيرة من الملح.

والقياس نفسه على الإنسان... فقد أشار الدكتور «إميل فريد برغر» في خطاب أمام إحدى الجمعيات الطبية في أمستردام إلى وجود بعض الآثار للملح على النشاط الجنسي، فذكر بأنه ثبت له وجود علاقة مباشرة بين الملح والخصوبة، وأن أكثر الأجناس خصباً في التناسل تعتمد في غذائها على قليل من الملح، كما ذكر أنه جمع أدلة دامغة تثبت أن الملح يضعف القدرة الجنسية ويساعد على زيادة العنانة، وأن على الملح مسؤولية مباشرة في ارتفاع الضغط الشرياني.

وقد تبين للأطباء أن سكان الدانمارك يعانون حالة عامة من الضعف الجنسي، وعزوا أحد أسبابها إلى اعتماد الناس هناك على اللحوم والأسماك المملحة بشكل خاص.

ونظراً لما عرف عن الملح من إثارته للأعصاب والخلايا، ولما عرف من أن ذوي الأعصاب الحادة يعجزون عن أداء العمل الجنسي أداءً كاملاً فلعل ذلك مما يفسر العلاقة بين الملح والضعف الجنسي. وأن إقلال الأعصاب الحادة من تناول الملح لما يساعدهم على القدرة الجنسية بشكل أحسن وأنسب.

وقد عاش البحاثة «السير روبرت ماك كاريسون» أحد عشر عاماً في شمالي الهند، فتبين له أن القبائل التي تعيش هناك تتمتع بالصحة والعافية مع أنها لا تتناول الملح إطلاقاً، وتمكن الدكتور «بريتويت» بعد جهود شاقة من إثبات دور الملح في إجراء تغييرات جوهرية في الاستقلاب الأساسي وتطور تمثيل الأغذية، ولخص رأيه في الملح بقوله أنه ليس «طعاماً» وإنما هو «عنصر كيميائي مهيج».

واكتشف الدكتور «فريدريك ماروود» علاقة بين الإفراط في تناول الملح وبين بعض حوادث الإسراف، وقد كتب بعد مائة حادثة من هذا النوع يقول:

ولقد وجدت في جميع هذه الحوادث، عدا حادثة واحدة، أن المصابين مغرمون بإدخال الملح في أطعمتهم، وتناول الأغذية المملحة بشكل مفرط.

وأيد هذا الرأي الطبيب البريطاني المعروف «دين توماس» الذي قال: إن الكميات الكبيرة من الملح التي تتناولها الشعوب المتمدنة ذات دور هام في انتشار السرطان والأمراض الأخرى كأمراض القلب والتكلس والضغط.

وكذلك هناك إجماع على علاقة الملح بارتفاع ضغط الدم.

وهذا حق.. فإن الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين بآفات قلبية بعدم تناول الملح ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً.

على أنه معنى كل هذا أن نهجر الملح هجراناً تاماً، فإن مقداراً ضئيلاً من الملح ضروري للجسم.

كما أن الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين ببعض الأمراض كمرض أديسون ـ وهو أحد أمراض غدة الكظر ـ بتناول الأطعمة المملحة، وفي حالة الإصابة بمرض «برايت» ـ الذي تلتهب فيه الكليتان ـ يؤدي فقدان الملح من الطعام إلى حدوث تسمم في الجسم.

حالات نقص الملح: هناك قاعدة وضعها أحد العلماء الألمان هي أن ٣ جرامات ملح في اليوم للإنسان هي الكمية المطلوبة، و٣٠ جرام ملح في اليوم للإنسان ضار جداً بالجسم على المدى الطويل و٣٠٠ جرام ملح دفعة واحدة تعتبر جرعة قاتلة للإنسان ونقص الملح في الجسم له سببان هما: ـ

١ ـ قلة كمية الملح في الغذاء... وهذا غير وارد في معظم بلاد العالم.

٢ ـ زيادة الفقد من الملح من خلال الكليتين والأمعاء والجلد وأعراض نقص الملح باختصار هي:

أ ـ الشعور بالضعف والتعب والدوخة والصداع وتصلب العضلات.

ب ـ تبدأ زيادة تركيز الدم (لانخفاض نسبة الماء به).

ج ـ تزداد نسبة اليوريا في البول.

وبإعطاء الإنسان في هذه الحالات ملحاً في الغذاء تختفي هذه الأعراض بسرعة.

وأعراض نقص الملح نتيجة لزيادة فقده من الجسم يحدث في الحالات الآتية:

أ ـ زيادة المجهود العضلي في الصيف حيث يفقد الإنسان كمية كبيرة من الملح مع العرق.

ب ـ فقد الملح في حالات الإسهال الحادة (ما يعرف في مصر بأمراض الصيف التي تصل إلى حد الجفاف للأطفال).

وللتغلب على ذلك يتعاطى الإنسان كمية كبيرة من السوائل المحتوية على ملح الطعام، والمعروف في مصر أن العمال الذين يقومون بأعمال شاقة في الصيف (عمال البناء مثلاً) يفضلون أكل الأغذية العالية في نسبة الملح ويواظبون على شراب الشاي طوال اليوم وتقدر كمية الملح اللازمة لمثل هذه الظروف بحوالي ١٠ جرامات ملح للفرد في اليوم.

وما هو جدير بالذكر أن «محلول معالجة الجفاف» الذي لاقى في مصر نجاحاً كبيراً لعلاج حالات إسهال الصيف عند الأطفال هو عبارة عن محلول يحتوي على الأملاح والعناصر التي تعوض ما يفقده الطفل من ماء وأملاح نتيجة الإسهال.

حالات زيادة الملح: ارتفاع نسبة الملح في الغذاء مشكلة تواجه جميع الشعوب الآن... وهناك عديد من الدراسات عن علاقة نسبة الملح في الغذاء اليومي وأمراض ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والصداع المزمن وغير ذلك...

وتشمل حالات زيادة الملح على ما يلي:

١ ـ زيادة نسبة الملح في الغذاء اليومي عن ٣٠ غرام ملح (سواء ملح طبيعي في الغذاء + ملح مضاف إليه في صورة ملح) للفرد يومياً يعتبر عبئاً كبيراً على جسم وعلى الكليتين ويسبب على المدى الطويل أضرار صحية.

٢ ـ يمكن للإنسان البالغ تعاطي ٢٠ ـ ٣٩ جرام مرة واحدة ولا يحدث ارتفاع في درجة الحرارة (بعكس الأطفال يحدث لهم ارتفاع في الحرارة بكمية أقل من ذلك) ولكن سوف يحدث غالباً قيء وإسهال لأن الملح يثير الغشاء المخاطي في المعدة والإمعاء، والقيء، والإسهال هما تفاعل الجسم مع المادة الغير مرغوبة ومحاولة طردها قبل إمتصاصها.

٣ ـ إن جرعة واحدة من ٣٠٠ ـ ٥٠٠ ملح تكفي لقتل إنسان.

٤ ـ ثبت علمياً أن ارتفاع نسبة الملح في الغذاء اليومي يزيد من أمراض الدورة الدموية والقلب وأمراض اختلال وظائف الكليتين.

٥ ـ فمن حيث علاقة الملح بارتفاع ضغط الدم فقد ثبت من التجارب.

والأبحاث إن تقليل نسبة الملح في غذاء الإنسان تقلل من ضغط دمه المرتفع وكذلك ثبت أن زيادة نسبة الملح في عليقة الحيوانات للتجارب (الفئران) تزيد من ضغط الدم وهذا ينطبق على الإنسان... وعموماً فإن زيادة لحمية الملح في الغذاء اليومي ولمدد طويلة قد يكون أحد أسباب ارتفاع ضغط الدم بتقدم العمر ولكنه لا يمكن أن يكون السبب الوحيد... ومن المؤكد أن مرضى ارتفاع الدم يجب أن يتناولوا غذاء فنخفض في نسبة الملح حتى يمكنهم خفض ضغط الدم حتى مع تناول الأدوية، ومن الغريب أن مرض إرتفاع ضغط الدم هم أكثر الناس حباً في الملح... وتفسر هذه الظاهرة بأن مرضى ارتفاع ضغط الدم يقل إحساسهم بالطعم المالح ولذلك فإنهم يحتاجون إلى كميات مضاعفة من الملح للإحساس بالطعم المرغوب.

٦ ـ ثبت أن الملح ضار بصحة الطفل الرضيع لأن جهازه المناعي غير مكتمل ولذلك فإن لبن الأم فقير جداً بالملح لهذا السبب ولذلك فإن إعطاء غذاء إضافي عالي في نسبة الملح (حسب تذوق الأم) يعتبر خطأ.

٧ ـ توجد بدائل عديدة لملح الطعام ولكن أكثرها شيوعاً هو كلوريد البوتاسيوم الذي يمتاز عن ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) بما يلي: ـ

(أ) أن البوتاسيوم لا يسبب رفع ضغط الدم، بل على العكس من ذلك فإنه يساعد على خفض ضغط الدم.

(ب) أن سعر كلوريد البوتاسيوم مقبول ولكن العيب الوحيد به هو أن الطعم الملحى لكلوريد البوتاسيوم يصحبه طعم يميل إلى المرارة ولذلك يفضل استبدال ٢٥ ـ ٥٠٪ من الملح المستخدم حالياً بملح كلوريد البوتاسيوم حيث لا يشعر المستهلك بتغيير في الطعم ويمكن استخدامه كبديل لنصف الملح المستخدم في صناعة الخبز الذي يعتبر المصدر الأول لملح الطعام في غذاء الإنسان خاصة في مصر.



الخل

عن أبي بصير، عن أبي عبدالله (ع)، قال: قال أمير المؤمنين(ع): نعم الأدام الخل يكسر المرَّة(١)، ويحيي القلب(٢).

ابنا بسطام في طب الأئمة(ع): عن أمير المؤمنين(ع)، أنه قال: إسقه خل الخمر، فإن خل الخمر يقتل دواب البطن(٣).

عن داود بن سليمان عن الرضا، عن آبائه، عن أمير المؤمنين(ع) قال: كلوا خل الخمر(٤)، فإنه يقتل الديدان في البطن(٥).

---

(١) في نسخة «المرار».

المرة: خلط من أخلاط البدن وهو الصفراء أو السوداء. (المنجد).

(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٨٩ ـ ٩٠ ح٦.

(٣) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٦٤ ح٢.

(٤) خل الخمر: قال المجلسي في (البحار): المراد بخل الخمر هو ما جعل بالعلاج خلا أو كل خل كان أصله خمراً، إن أمكن الاستحالة خلاً بدون الاستحالة خمراً كما يدعي ذلك كثيراً. قال في القاموس: الخل ما حمض من عصير العنب وغيره، وأجوده خل الخمر، مركب من جوهرين: حار وبارد نافع للمعدة واللثة والقروح الخبيثة والحكة ونهش الهوام وأكل الأفيون وحرق النار وأوجاع الأسنان، وبخار حار للاستسقاء وعسر السمع والدوي والطنين انتهى. وقال صاحب بحر الجواهر: خل الخمر هو أن يعصر الخمر ويصفى ويجعل على كل عشرة أرطال من مائة رطل من خل العنب جيد، ويجعل في خزف مقير في الشمس ـ انتهى.

(٥) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٦٥ ح١.

قال ابن الأعسم:

نِعم الأدام الخل ما فيه ضرر ... وكل بيت فيه خلّ ما افتقر
يزيد في العقل ودود البطن ... يهلكها محدّد للذهن
وينبت اللحم لشراب اللبن ... كذا يشدّ العضد الذي وهن

(سفينة البحار ج٢ ص ٧١٧ ـ ٧١٨)

الخل في طب الرسول وأهل البيت(ع)

عن أبي عبدالله (ع)، قال: ذكر عنده خل الخمر، فقال: يقتل دوابَّ البطن، ويشد الفم[1].

وعن أبي عبدالله(ع)، قال: خل الخمر يشد اللثة، ويقتل دواب البطن، ويشد العقل[2].

عن أبي عبدالله(ع)، قال: عليك بخل الخمر، فاغتمس فيه[3]، فإنه لا يبقى في جوفك دابة إلا قتلها[4].

قال أبو عبدالله(ع): الاصطباغ[5] بالخل يقطع شهوة الزنا[6].

عن جعفر بن محمد(ع)، أنه قال: الخل يسكن المرار ويحيي القلوب[7].

صحيفة الرضا(ع): بإسناده عن آبائه(ع)، قال: قال رسول الله(ص): كلوا خل الخمر على الريق، فإنه يقتل الديدان في البطن[8].

عن فضالة، عن رفاعة قال: سمعت أبا عبدالله(ع) يقول: الخل ينير القلب[9].

الإمام الرضا(ع) في الرسالة الذهبية قال: من أراد أن لا يسقط أذناه، ولا لهاته[10]، فلا يأكل حلواً إلا تغرغر بخل[11].

---

(١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٩٣ ح١.

(٢) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٩٣ ح٢.

(٣) الاغتماس والارتماس، وكأنه هنا كناية عن كثرة الشرب أو المعنى غمس اللقمة فيه عند الائتدام به.

(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٩٣ ح٣.

(٥) قال في المصباح المنير: الصباغ جمع صبغ نحو بئر وبئار والصبغ أيضاً ما يصبغ به الخبز في الأكل ويختص بكل إدام مايع كالخل ونحوه.

(٦) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٩٠ ح٧.

(٧) مستدرك الوسائل ج٦٣ ح٥.

(٨) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٦٤.

(٩) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٠٢ ح٩.

(١٠) اللهاة: اللحمة المشرفة على الحلق، أو ما بين منقطع أصل اللسان إلى منقطع القلب من أعلى الفم. (القاموس ٤/ ٣٨٨).

(١١) الرسالة الذهبية ص ٤٠.

الخل في الطب القديم

ابن سينا في القانون: الخل قوي التجفيف، يمنع انصباب المواد إلى داخل ويلطف ويقطع، وقد يشرب أو يصب على نصب الدم إن كان خارجاً فيمنعه، ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث، ويعين على الهضم ويضاد البلغم، وهو نافع للصفراويين ضار للسوداويين. يطلى مع عسل على آثار الدم، فينفع لكن الإكثار منه يصفر، ويمنع حدوث الأورام وسعي الغانغرينا، ويشقي الحمرة أكلاً ونطلاً، ويمنع من سعي كل ورم، وينفع من الداحس، ويمنع من النملة والجمرة، إذا وضع على الجراحات صوف مبلول بخل منعها أن ترم، وينفع سعي القروح الساعية والجرب والقوباء، وينفع من حرق النار، وهو ضار للعصب، وإذا طلي مع الكبريت على النقرس نفع وإذا خلط بدهن زيت ودهن ورد، وضرب به ضرباً، وبل به صوف غير مغسول ووضع على الرأس نفع من الصداع الحار، ويشد اللثة، وبخار الخل الحار ينفع من عسر السمع ويحده، ويفتح سدد المصفاة ويحلل الدوي.

ويلطخ بالعسل على الكهبة تحت العين، وإدمانه يضعف البصر، ينفع اللهاة، ويمنع التغرغر به سيلان الخلط إلى الحلق، ويبرىء اللهاة الساقطة

صالح للمعدة الحارة الرطبة مقو للشهوة، ويعين على الهضم وبخار الخل يحلل الاستسقاء، يبرد الرحم ويحقن بالخل المسخن والملح لقروح الأمعاء الساعية بعد الحقن اللينة.

ابن البيطار في (جامعه): الرازي في الحاوي: الخل يلطف الأخلاط الغليظة وييبس البطن وقطع العطش.

وقال في كتاب التدبير: الخل بارد مطفىء ويطفىء حرق النار أسرع من كل شيء، ومتى أدمن منه ضعف الرئة وآل به الأمر إلى الاستسقاء، وهو منفخ مولد للرياح ومنهض لشهوة الطعام معين على الهضم مضاد للبلغم.

أبقراط: إن الخل ينفع أصحاب المرار لأن المرار ينفش به ويستحيل إلى طبيعة البلغم ويضر أصحاب السواد وهو أضر للفساد، وأنه يؤلم الرحم.

سندهشار: يوقد نار المعدة ويصفر الوجه ويضعف البصر ويأكل البلغم.

عيسى بن ماسه: جيد للمعدة الملتهبة وينفع الطحال ويلطف الأغذية الغليظة.

يوحنا بن ماسويه: دابغ للمعدة مانع للمادة الحارة عن الانحدار إلى الأعضاء إذا صب عليها، وإن خلط بالطعام وأكل نفع من الحمرة.

المنصوري: يهزل البدن ويسقط القوة ويقوي السوداء ويلطف الأطعمة إذا عملت به.

الشريف: إذا طبخ في الخل التين اليابس حتى ينضج وضمد به من البدن المواضع التي يجد الإنسان فيها حرقة وخشونة الملمس نفع من ذلك.

قال ابن القيم في الطب النبوي: الخل مركب من الحرارة والبرودة، وهي أغلب عليه. وهو يابس في الثالثة، قوي التجفيف، يمنع من انصباب المواد، ويلطف الطبيعة.

وقال: خل الخمر ينفع المعدة الملتهبة، ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف، وينفع الطحال، ويدفع المعدة، ويعقل البطن ويقطع العطش، ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث ويعين على الهضم، ويضاد البلغم ويلطف الأغذية الغليظة، ويرق الدم.

وإذا شرب بالملح نفع من أكل الفطر القتال، وإذا احتُسي قطع العلق المتعلق بأصل الحنك، وإذا تمضمض به مسخناً نفع منوع الأسنان، وقوي اللثة.

وهو نافع للداحس، إذا طلي به، والنملة، والأورام الحارة، وحرق النار، وهو مشهٍ للأكل، مطيب للمعدة، صالح للشباب، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة.

الخل في الطب الحديث

وصف الخل في الطب الحديث بأنه مرطِّب، ومنعش، ومدر للعرق، والبول، ومنبه للمعدة، ومحلل للألياف الخشنة من اللحم والخضروات.

وقد أثنى الطبيب الشهير الدكتور «جارفيز» في كتابه القيم «طب الشعوب» على خل التفاح ـ خاصة ـ فقال: إنه إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن، ويفيد ضد القَشَف والقوباء. وتناوله مع البيض يحسن البشرة. ونصح لزبائنه وأصدقائه أن يتناولوا صباح كل يوم ـ على الريق ـ كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل، فإنهم يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء، ويحصلون على عناصر مفيدة ومغذية مطهرة.

وذكر في كتابه: أن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح، وشاهد بنفسه أطفال الفلاحين الذين يشربون الماء مع الخل كانت أجسامهم قوية وصحتهم جيدة، حتى الأبقار التي تشرب ماء فيه خل تصبح سمينة وسليمة، وصغار الدجاج يصبح لحمها طرياً وعضلاتها لينة، وبعضه يطول فراؤها ويصبح ناعماً.

وغالب الأطباء والباحثين والمحدثين متفقون على أن تناول مقدار قليل من الخل يفيد، والإكثار منه يضر ويستثنى من ذلك خل التفاح، ويستعمل الخل في الطب لتحضير الخل العطر النافع من الصداع والدوار، والمناعة من الأوبئة، كما يستعمل من الظاهر محلولاً في الماء مكمَّدات مضادة للحمى.

فوائد خل التفاح: إن خل التفاح له أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده.

وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها، وفي طليعة هذه العناصر: الفوسفور، والحديد، والكلور، والصوديوم، والكالسيوم، والمنغنيز، والسلكيوم، والفلور.

فإذا أردت الاستفادة من «خل التفاح» إستمع إلى نصائح «الطب الشعبي» التي نعدد لك بعضها لشفاء الأمراض والعلل التي تعرض لك:

أمراض تعالج بالخل:

الخناق «الذبحة الصدريَّة»: تضع غرغرة من ٧٠ غراماً من خل التفاح تخلط بكأس ماء فاتر، وتجري الغرغرة بها ببطء شديد عدة مرات ويشرب الباقي في الكأس ببطء أيضاً، وتعاد العملية مرتين على الأقل ـ في النهار ـ وإذا كان الحلقوم حساساً فيوضع من الخل ٣٥غ فقط في كأس الماء. ولأجل الأطفال من سن خمس سنوات توضع ٢٠غ من الخل في ١٠٠ غ من الماء ويضاف إليها ٢٠غ من العسل، وتجري الغرغرة مرات ببطء شديد.

قلق نفسي: تمزج ٤٠ غراماً من خل التفاح بنقيع الزعرور (المسحوق) ونصف كأس ماء، ويشرب على الريق صباحاً لمدة ثلاثة أسابيع من كل شهر.

الربو: يفرك الزور بخل التفاح لوحده، وإذا كان الجلد حساساً يخلط الخل بمقداره

من نقيع أزهار اللاوندا[1]، ويمكن أيضاً لف القدمين والساقين بقماش مبلل بهذا المزيج.

الحروق: لتجنب حدوث فقاعات الحرق وأثارها يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح، ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية.

سوء الهضم: عقب أكلة ثقيلة يشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التفاح.

أرق: يشرب بعد ساعة ونصف من الطعام المزيج التالي: نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح، ملعقتان صغيرتان من العسل، ماء أو سائل آخر.

آلام الرأس: توضع على الجبين كمادة سميكة مبللة بمزيج ثلثه من خل التفاح والثلثان من الماء، وترفع قبل أن تبرد، ويمكن وضع كمادة أخرى على القَذَال (النقرة).

وحديثاً قال الدكتور (بارتيك كويلين) الأمريكي، في كتابه «المغذيات الشافية» عن الثوم وخل التفاح: إذا استمر المرء على تناولهما باستمرار، كانا ضماناً صحياً ضد العديد من الأمراض بدءاً من الرشح والزكام وانتهاء بالروماتيزم والهيربس والأمراض الجنسية، والسرطان.

الخل يشتمل على ما يشتمل عليه العصير الذي يصنع منه بعد تحول السكريات الموجودة فيه إلى حموض عضوية أهمها حمض الخل، لذلك فهو فاتح للشهية، يساعد عصارات المعدة على هضم الطعام، ويطهر الفم والأمعاء من الجراثيم، ويشد اللثة، ويقوي المعدة، ويساعد على طرح الفضلات، وأجوده ما صنع من عصير التفاح.

وكان التركيز على خل التفاح، بسبب غنى التفاح نفسه بالمواد النافعة والتي تنتقل جميعها إلى الخل ما عدا المواد السكرية.

---

(١) اللاوندا: لم أجد شرحاً لها في المصادر الموجودة عندي.

الهريسة

عن أبي عبدالله(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): عليكم بالهريسة، فإنها تنشط للعبادة أربعين يوماً وهي المائدة التي أنزلت على رسول الله (ص)[1].

الهريسة في طب أهل البيت (ع)

عن أبي عبد الله(ع) قال: إن رسول الله (ص) شكى إلى ربه وجع ظهره فأمره بأكل الحب باللحم، يعني الهريسة. (سفينة البحار ج٨ ص ٦٧٨)

عن الرضا(ع) عن آبائه(ع) قال: قال رسول الله (ص): ضعفت عن الصلاة والجماع فنزلت عليّ قدر من السماء فأكلت فزاد في قوتي قوة أربعين رجلاً في البطش والجماع، وهو الهريسة. (بحار ج٦٣ ص ٨٧ ح٧).

عن أبي عبد الله(ع) قال: إن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله الضعف وقلّة الجماع، فأمره بأكل الهريسة. (وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٦٩ ح٢)

---

(١) سفينة البحار ج٨ ص ٦٧٨.

في منظومة ابن الأعسم:

شكى نبيٌّ قلة الجماع   والضعف عند الملك المُطاع
أمره بالأكل للهريسة   وفيها أيضاً خلةٌ نفيسة
تنشيطها الإنسان للعبادة   شهراً عليه عشرةٌ زيادة

(سفينة البحار ج٨ ص ٦٧٨)

الهريسة في الطب القديم

قال الأنطاكي في التذكرة: هي حارة رطبة في آخر الثانية أكثر المأكولات غذاء وأشدها تقوية إذا هضمت تسمن بإفراط وتقوي العصب وتحسن الألوان وتعين ذوي الكد والرياضة، وتمنع السعال والخشونة والحرافة وضعف الباه وقلة الماء وتدر الدم.

قال الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الهريسة فكثيرة الغذاء جداً، تصلح لمن يريد أن يخصب بدنه، وفي الأوقات والأزمان الباردة وتتولد عن إدمانها السدد والحصاة في الكلى.

وهي رديئة لمن يعتريه القولنج والنفخ. وهي صالحة للصدر والرئة. والدم المتولد عنها دم متين قوي يولدلحماً كثيراً.وينبغي أن يتعهد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد، ولا سيما متى وجدوا ثقلاً في موضع الكبد وفي القطن والبطن.

الثريد[1]

عن علي بن أبي طالب (ع)، قال: الثريد طعام العرب[2].

وعنه(ع)، قال: وأول من هشم الثريد من العرب جميعاً جدنا هاشم[3].

عن علي(ع) قال: لا تأكلوا من رأس الثريد، وكلوا من جوانبها فإنَّ البركة في رأسها[4].

الثريد في الطب القديم

قال ابن القيم: الثريد ـ وإن كان مركباً ـ فإنه مركب خُبز ولحم. فالخبز أفضل الأقوات، واللحم سيد الإدام، فإذا اجتمعا، لم يكن بعدهما غايةٌ.

وتنازع الناس: أيهما أفضل؟ والصواب: أن الحاجة إلى الخبز أكثر وأعمّ، واللحم أجل وأفضل، وهو أشبه بجوهر البدن من كل ما عداه، وهو طعام أهل الجنة.

---

(١) **الثريد**: بفتح المثلثة وكسر الراء: هو الطعام المتخذ من الخبز ومرق اللحم، ويقال: الثريد أحد اللحمين. (النهاية ١/ ١٤٧).

(٢) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٥٣ ح٢.

(٣) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٥٣ ح٣.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٨٢ ح١٠.



زيت الزيتون

عن أبي عبدالله عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): ادَّهنوا بالزيت وائتدموا به، فإنه دهنة الأخيار، وإدام المصطفين، مسحت بالقدس مرّتين[١]، بوركت مقبلة وبوركت مدبرة[٢] لا يضرّ معها داء[٣].

عن النبي(ص) في وصيته لعلي(ع)، قال) يا علي! كل الزيت، وادهن به، فإنه من أكل الزيت، وادهن به لم يقربه الشيطان أربعين يوماً[٤].

في طب النبي وأهل بيته(ع)

عن الرضا، عن آبائه(ع) قال: قال رسول الله(ص): عليكم بالزيت فإنه يكشف المرّة، ويذهب البلغم، ويشدُّ العصب، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم[٥]

---

(١) مسحت بالقدس مرتين: أي وصفت بالطهارة والبركة والعظمة في موضعين من القرآن في سورة النور وفي سورة التين، أو في الملل السابقة وفي هذه الملة، أو المراد به فحص التكرار من غير خصوص عدد الإثنين، كما قيل: في لبيك وسعديك وغيرهما.

قال بعض الأفاضل: لعلَّ ممسوحية الزيت بالقدس كناية عن دعاء الأنبياء(ع) فيه بذلك.

(٢) مقبلة ومدبرة: فلعلَّ المعنى رطبة وجافة، أو صحيحة ومعتصرة منها الدهن، أو سواء كانت موافقة للمزاج أو غير موافقة، أو الغرض تعميم الأحوال مطلقاً.

وقال بعض الأفاضل: إقبالها وإدبارها: كناية عن وفورها وقلتها.

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ١٨٢ ح١٧.

(٤) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٩٥ ـ ٩٦ ح٤.

(٥) مستدرك الوسائل ج١٦ ص٣٦٥ ح٢.

زيت الزيتون في الطب القديم

قال ابن القيم في الطب النبوي: الزيت حار رطب في الأولى، وغلط من قال: يابس. والزيت بحسب زيتونه: فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده، ومن الفجّ فيه برودة ويبوسة، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين، ومن الأسود يسخِّن ويرطب باعتدال، وينفع من السُّموم، ويُطلق البطن، ويخرج الدود. والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً. وما استخرج منه بالماء، فهو أقل حرارة وألطف، وأبلغ في النفع. وجميع أصنافه ملينة للبشرة، وتبطىء الشيب.

قال الرازي: اختر من زيت الزيتون ما يكون قد أتت عليه سنتان أو ثلاثة، لأن هذا يحلل تحليلاً كثيراً، لا يبلغ به الأمر إلى أن يخرج عن أن يكون مسكناً للوجع، أما ما كان أعتق من هذا يحلل أكثر، ويبلغ به إلى أن يصير أقل تسكيناً للوجع. كما استعملت زيت الزيتون شراباً، وضمن حقنة شرجية لعلاج متاعب القولون، ودهاناً للأورام، وشراباً لمقاومة السموم.

قال ابن سينا: يكتحل بالزيت العتيق لظلمة العين، يستعمل الزيت شراباً في حالة تناول السموم، وضمادات لعلاج أوجاع البرد والأورام والخراريج، ودهانا للنقرس ومنع العرق.

قال ابن البيطار: الدهان بزيت الزيتون فهو ينعم البشرة ويمنع سقوط الشعر، ويسكن آلام المفاصل وعرق النسا وأوجاع الظهر، وإذا شرب بالماء الحار سكن المغص وفتح السدد، وأخرج الدود، وفتت الحصى، وأصلح الكلى.

قال الملك المظفر: زيت الزيتون جيد للمعدة والإمساك ويشد اللثة، ويقوي الأسنان، ملين للبشرة والطبيعة، يكتحل به ليحد البصر، ويزيل الصداع، ويمنع سقوط الشعر، جيد للقروح والجرب.

قال ابن سينا: زيت الزيتون البري المعتصر من الفج ينفع القروح الرطبة واليابسة والجرب. والزيت المغسول يوافق أوجاع العصب وعرق النسا، وزيت العتيق ينفع للمنقرسين إذا أطلوا به. يدهن عكر الزيت على بطن المستسقي.

زيت الزيتون في الطب الحديث

الفوائد الغذائية والصحية لزيت الزيتون:

أجمعت آراء خبراء التغذية والطب والكيمياء الحيوية على أن زيت الزيتون هو أفضل وأرقى وأطيب وأسرع أنواع الزيوت والدهون هضماً على الإطلاق، وقد أثبتت التحاليل المعملية أن زيت الزيتون هو أغنى أنواع الزيوت بالفيتامينات والأملاح المعدنية، والأحماض الدهنية الغير مشبعة اللازمة للمحافظة على صحة وسلامة الجسم البشري.. فهو يحتوي على حوالي ١٤٪ حمض بالمتيك، ٢,٥٪ حمض ستيرك، ١٨٪ حمض أوليك، ١٣٪ حمض لينولنيك، ٤,ـ٪ حمض أرشيرك، ومن المعروف علمياً أن لحمض لينوليك، وحمض أرشيرك أهميتهما البالغة في تسهيل ونجاح عملية التمثيل الغذائي بالجسم، بالإضافة إلى أن حمض أرشيرك يعتبر أساس مجموعة المركبات المسماة «بروستاجلاندين» التي لها دور حيوي في المحافظة على تنظيم ضربات القلب وضغط الدم، وسلامة وكفاءة وظائف الجهاز العصبي المركزي...

كما اتضح أيضاً أن حدوث أي نقص في النسبة الطبيعية لهذه الأحماض الدهنية يؤدي إلى انخفاض درجة المناعة الطبيعية للجسم، وسهولة تعرضه للإصابة بالأمراض والالتهابات الجليدية، وخاصة عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

هذا بجانب القدرة الهائلة لزيت الزيتون على إنتاج طاقة حرارية مركزة بالجسم يقدر العلماء نسبتها بحوالي ضعف مقدار الطاقة الناتجة عن تناول جميع أنواع المواد الكربوهيدراتية، ونظراً لتوافر هذه الطاقة العالية جداً مع قلة ذوبان الدهون تستعمل كمخزن إضافي للطاقة الحرارية بالجسم.

الإحساس بالشبع دون ارتفاع الكوليسترول

من المعروف أن توافر نسبة كافية من الدهون في الطعام تعمل على تقليل إفرازات المعدة، حتى تبطيء من الوقت اللازم لتفريغها.. ذلك الأمر الذي يعطي شعوراً بامتلاء المعدة مع الإحساس بالشبع، كما أن وجود نسبة محددة من الدهن بالجسم تساعده على تماسك وحمايتها من أخطار الصدمات، بالإضافة إلى فائدة الدهن في سهولة نقل وامتصاص الفيتامينات التي لها خاصية الإذابة في الدهنيات، وبذلك يستفيد الجسم منها بصورة أفضل.

أسفرت نتائج الدراسات الطبية التي استغرقت عدة سنوات تحت إشراف منظمة الصحة العالمية أن زيت الزيتون يوفر للإنسان كل المميزات السابقة، وتقدر نسبة حصول الجسم على الطاقة والحيوية عن طريق تناول الزيت بحوالي ٣٥٪ مع عدم ارتفاع نسبة الدهون في الدم. أي دون زيادة نسبة الكوليسترول مهما بلغت كمية تناول زيت الزيتون، لأنه يحتوي على الدهون غير المشبعة الوحيدة (أنظر جدول بيان الأحماض الدهنية).

ونظراً للارتباط الدائم بين تناول الدهون، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وما يصاحبها من أخطار التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية ينصحنا خبراء الصحة والتغذية بعدم تخطي نسبة الزيوت والدهون المشبعة ـ الدهون الحيوانية والقشدة والسمن البلدي ـ عن ٣٠٪ من إجمالي احتياجات الجسم اليومية، وأن أفضل وسيلة لطهي الطعام، هي استعمال زيت الزيتون الغني بالدهون اللامشبعة دون التعرض للمتاعب والأخطار الصحية.

أما الزيوت النباتية التي تتعرض للدرجة أثناء العمليات الصناعية لإنتاج أنواع المسلى النباتي، تتحول أحماضها غير المشبعة المفيدة، إلى أحماض مشبعة ضارة ترفع من نسبة وجود الدهنيات والكوليسترول بالدم. . !

لمقاومة الشيخوخة والتسمم ومرض السكر

أكدت نتائج البحوث الأكاديمية الأمريكية والفرنسية أن زيت الزيتون يقاوم الأعراض الفسيولوجية للشيخوخة، ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بكفاءة عالية، وله قدرة وفاعلية كبيرة في مقاومة حالات التسمم، وخاصة الناتجة عن الفوسفور والرصاص، وأظهرت الدراسات الأمريكية انخفاض مستوى السكر في الدم عند أصحاب مرضى السكر الذين يواظبون على تناول زيت الزيتون ضمن وجباتهم الغذائية اليومية، وبناء على ذلك أوصى الاتحاد الأمريكي لمرضى السكر بضرورة المحافظة على إتباع نظام غذائي تمثل فيه الدهون نسبة ٣٠٪ من السعرات الحرارية، بحيث لا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة ـ الدهون الحيوانية والمسلى البلدي والقشدة ـ عن ١٠٪، وأن تكون باقي الدهنيات على شكل زيت زيتون، أو زيت ذرة، أو زيت عباد الشمس. (أنظر جدول مقارنة زيت الزيتون بالأنواع الأخرى).

جدول بيان الأحماض الدهنية غير المشبعة

الكمية	الوزن بالجرام	السعر الحراري بالوحدة الدولية	أحماض دهنية غير مشبعة بالجرام	
			حمض أوليك	حمض لانوليك
كوب متوسط	٢٢٠	٩٤٥	١٥	١٤
ملعقة كبيرة	١٤	١٢٥	١٠	٢

جدول مقارنة زيت الزيتون بالأنواع الأخرى

نوع الزيت	نسبة الدهون المشبعة ٪	نسبة الدهون الغير مشبعة الوحيدة٪	نسبة الدهون الغير مشبعة العديدة٪
زيت الزيتون	١٢	٨٠	٨
زيت الذرة	١٦	٢٧	٥٧
زيت عباد الشمس	١٠	١٨	٧٢
زيت جوز الهند	٩٢	٦	٢
زيت النخيل	٨٠	١٤	١
الزبدة	٥٨	٣٩	٣
زبدة المرجرين	٦٤	٣٠	٦

إنه حقاً الزيت المبارك

أكدت التجارب الطبية الحديثة التي أجريت بجامعة كوفلر بنيويورك تحت إشراف أ. د/ أهرنز، والتي أجراها زميله أ. د/ تريفسيلد بجامعة نيويورك أن لتناول زيت الزيتون تأثيرات مفيدة جداً لمرضى شرايين القلب، وارتفاع ضغط الدم، ولا يعمل فقط على إنخفاض مستوى كوليسترول الدم، وإنما لا ينقص أيضاً من مستوى الكوليسترول المفيد بالدم ـ من الثابت علمياً أنه كلما ارتفع مستوى هذا النوع من الكوليسترول قلت نسبة الإصابة بجلطة القلب وأظهرت نتائج هذه الدراسة التي أجريت على أكثر من مائة ألف شخص أمريكي، إن الأشخاص الذين يكثرون من تناول زيت الزيتون كانت نسبة

الكوليسترول ومستوى ضغط الدم عندهم أقل، ومن خلال المشاهدات الطبية العالمية اكتشف الباحثون أيضاً أن سكان جزيرة كريت بالبحر المتوسط أقل الناس في العالم تعرضاً للإصابة بأمراض القلب والسرطان، ويرجع السبب في ذلك إلى أنهم أكثر شعوب العالم استخداماً لزيت الزيتون في طعامهم.

الزيت لأمراض القلب وضغط الدم والكوليسترول

كذلك أسفرت نتائج الدراسة التي أجراها أ. د/ ويليامز بجامعة ستانفورد الأمريكية على ٧٦ شخصاً سليماً، من غير المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، الذين تناولوا زيت الزيتون بانتظام ضمن الوجبات الغذائية اليومية، إن مستوى ضغط الدم قد انخفض عندهم.. بينما كان أكثر وضوحاً عند الأفراد الذين تناولوا مقدار ٤٠ جراما من زيت الزيتون يومياً، وكذلك ظهر انخفاض ملحوظ في انخفاض مستوى الكوليسترول بالدم، بينما ظهر تحسن واضح على مرضى شرايين القلب.

الزيت وقاية من سرطان الثدي

من المعروف دولياً أن أسبانيا تأتي في مقدمة الدول الأوروبية التي تقل فيها نسبة الإصابة بسرطان الثدي، وقد قام فريق طبي إسباني، بدراسة ميدانية في عدة محافظات أسبانية يكثر فيها استهلاك زيت الزيتون، وثبت أن حالات الإصابة بسرطان الثدي لا تتعدى ٤٠ حالة من بين كل ١٠٠,٠٠٠ مائة ألف نسمة، وأخيراً أعلن فريق طبي متخصص في علم الأوبئة بالمعهد الوطني الإسباني للصحة، أن استهلاك زيت الزيتون يؤدي إلى تخفيض نسبة الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٣٥٪.

الزيت لتنشيط الكبد وتفتيت الحصوات

إن الدراسات الطبية المتنوعة الأخرى أثبتت أن تناول زيت الزيتون يساعد في تنشيط وظائف الكبد، وزيادة إحراز العصارة الصفراوية من المرارة، وتلطيف الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء، والمساهمة في تسهيل عملية خروج بعض الحصوات من المرارة والكليتين والحالبين. كما أن زيت الزيتون بمفرده، أو مخلوطاً مع بعض المواد الأخرى من أهم الدهانات الطبية المستعملة موضعياً لتلطيف وتنعيم البشرة، وعلاج العديد من الأمراض الجلدية والحروق، وتخفيف آلام وأورام الكدمات العضلية، والإلتواءات

المفصلية وإزالة قشور الرأس. . لأنه حقاً هو الزيت المبارك. .

وفيما يلي تركيب ١٠٠ غرام من زيت الزيتون:
٩٩,٩٪ سحوم منها ٩ شحوم غير مشبعة، ويولد طاقة ٨٨٣ حرة، وفيه كميات قليلة جداً من الصوديوم ١,٠ ملغ، والحديد ٠٨,٠ ملغ، والنحاس ٠٧,٠ ملغ، وهو خالٍ من باقي المعادن والفيتامينات.

وفوق هذا، فالزيت يحتوي على عدد من الفيتامينات الضرورية للأجسام البشرية، خلافاً للزيوت الأخرى. فشجرة الزيتون تتطلب سنوات طوالاً حتى تبلغ أشدهما، وتقضي سنتين كاملتين وهي تمتص أشعة الشمس وتعمل على تهيئة ثمرها، فتكسبه الفيتامين (د D). كما أن طول المدة التي تقضيها شجرة الزيتون في إعداد ثمارها، يجعل هذه الثمار تأتي قوية، سوية التكوين، متجانسة المحتوى.

ونظراً لأن الزيت يحتوي على الفيتامين (د D)، فإنه يقي الأطفال شر الكساح وتقوس الساقين، ويضفي على الوجه حمرة وإشراقاً. ويجب على اللذين حرموا نور الشمس بإقامتهم الطويلة في غرف مظلمة أو أقبية مغلقة، أن يتناولوا الزيت بانتظام ليستعيضوا عن الفيتامين الذي تمنحه الشمس لهم، فالفيتامين نفسه الذي أودعته الشمس في الزيتون.

كذلك يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الزيوت باحتوائه على المواد المسماة «ليبوئيد» أشباه الأدهان ـ هذه المواد ذات الأثر الفعال في تغذية الحجيرات النامية في جسم الإنسان، وخاصة النسيج السنجابي في الدماغ، وبهذا يمكن اعتبار الزيت عاملاً في زيادة القدرة على التفكير وحسن المحاكمة، وهو ما اعتدنا على تسميته بالذكاء.

ونظراً لغنى الزيت بالفيتامين (هـ E) فهو مخصب، مقوٍ للنسل، كما يفيد الشيوخ في منحهم القوة الجنسية.

علاجات زيت الزيتون

جاء في كتاب كنوز الصحة: أن معجون زيت الزيتون الجيد وعصارة الليمون مع العسل يطرد الديدان عند الأطفال.

وقف سقوط الشعر: تفرك جلدة الرأس بزيت الزيتون مساء ـ لمدة عشر أيام ـ

وتغطى ليلاً ـ وتغسل في الصباح.

الإمساك التشنجي: تصنع حقنة من ٢٠٠ ـ ٤٠٠غ من زيت الزيتون مع نصف ليتر ماء.

ألم الحرق: إذا مزج زيت الزيتون ببياض بيضة، هدأ ألم الحرق فوراً، وساعد على الالتئام.

الإمساك: إن تناول ملعقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة، دواء ممتاز من أدوية الإمساك ويمكن استعماله أيضاً في الحقنة الشرجية كمرحض ومسهل للأمعاء.

لتفتيت حصوات الكلى والمرارة والحالب: تناول ملعقة زيت زيتون صباحاً على الريق مع المواظبة على تناول ثمار الزيتون ضمن وجبات العشاء يومياً.

لحالات الانسداد المعوي والإمساك العصبي: استعمال حقنة شرجية تحتوي على نصف كوب زيت زيتون مع كوبين ماء دافىء بعد تناول ملعقة كبيرة من زيت زيتون صباحاً على الريق عن طريق الفم، قبل استعمال الحقنة الشرجية بحوالي نصف ساعة.

لارتفاع نسبة السكر والبولينا في الدم: تناول مغلي الأوراق الطازجة بمعدل كوب دافىء صباحاً، وآخر مساءً مع تناول ملعقة زيت زيتون عليها عصير نصف ليمونة قبل تناول طعام الغذاء، ويستمر النظام لمدة أسبوعين، ثم الحصول على راحة لمدة ثلاثة أيام يجري بعدها التحليل المعملي لمعرفة مدى انخفاض نسبة السكر أو البولينا، ثم يعاد البرنامج مرة أخرى حسب الحالة لحين الشفاء من عند الله.

مكافحة حالات التسمم بالفوسفور والرصاص والمواد الكاوية

تناول زيت الزيتون بمعدل من ٣ إلى ٤ ملاعق يومياً، مع الاستفادة بتناول الثمار في إحدى الوجبات اليومية الثلاثة.

لأوجاع الأذن: يستعمل مقدار نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون دافىء على شكل قطرة في الأذن المصابة.

للجرب والصدفية والأكزيما: استعمال زيت الزيتون الدافىء دهاناً موضعياً مع التدليك الدائري الخفيف بخرقة خشنة لمكان الإصابة حتى تعطي فرصة لدخول الزيت إلى عمق أنسجة طبقات الجلد، بمعدل مرتين يومياً.

للتخلص من البقع الجلدية ومتاعب البواسير: استعمال مزيج مكون من زيت الزيتون مع قليل من شمع عسل النحل بعد الخلط جيداً في حمام مائي على نار هادئة، ثم استعماله بعد أن يبرد لدهان مكان الإصابة مرة صباحاً، وأخرى مساءً، أو ثلاث مرات حسب شدة الحالة.

الخلال

عن علي(ع) قال: التخلل بالطرفاء[1] يورث الفقر[2].

قال النبي(ص) لعلي(ع): عليك بالخلال فإنه يذهب بالبادجنام[3]، ولا تتخلل بالقصب، ولا بالآس[4]، ولا بالرمان[5].

عن ثابت بن أبي صفية، عن ثور بن سعيد، عن أبيه، عن أمير المؤمنين(ع) يأمرنا إذا تخللنا أن لا نشرب الماء حتى نمضمض ثلاثاً[6].

عن علي بن أبي طالب(ع) قال: قال رسول الله(ص): تخللوا على أثر الطعام، فإنه صحة للناب والنواجذ[7]، ويجلب على العبد الرزق[8].

---

(١) الطرفاء: هو شجر الإثل.

(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٣٦ ح١.

(٣) **البادجنام**: كأنه معرب بادشنام، وهو على ما ذكره الأطباء حمرة منكرة تشبه حمرة من يبتدىء به الجذام، ويظهر على الوجه وعلى الأطراف، خصوصاً في الشتاء وفي البرد، وربما كان معه قروح.

(٤) **الآس**: ضرب من الرياحين، وخضرته دائمة وله زهرة بيضاء طيبة الرائحة وثمرة سوداء، يكثر بأرض العرب. (نهاية الأرب (١١/ ٣٤، ١٩٢).

(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٣٧ ح٢.

(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٣٨ ح٥.

(٧) **النواجذ**: قال في القاموس: أقصى الأضراس وهي أربعة أو هي الأنياب أو التي تلي الأنياب، أو هي الأضراس كلها جمع ناجذ وفي الصحاح: الناجذ آخر الأضراس، وللإنسان أربعة نواجذ في أقصى الأسنان بعد الأرجاء، ويسمى ضرس الحلم، لأنه يثبت بعد البلوغ وكمال العقل، يقال: ضحك حتى بدت نواجذه إذا استغرب فيه.

(٨) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣١٧ ح١.

عن علي(ع): أن النبي(ص)، نهى أن يتخلل بالقصب وأن يستاك به، ونهى أن يتخلل بالرمان والريحان، فإن ذلك يحرك عرق الجذام[1].

في طب النبي(ص) وأهل بيته(ع)

من كتاب طب الأئمة: عن الرضا(ع) قال: لا تخللوا بعود الرمان، ولا بقضيب الريحان، فإنهما يحركان عرق الجذام[2].

عن أبي عبدالله(ع) قال: قال رسول الله(ص): تخللوا فإنها مصلحة للناب[3] والنواجذ[4][5].

الخلال بعد الطعام

كثيراً ما لا تخرج بعض الفضلات المتخلفة في تجاويف الأسنان بالمضمضة بل وربما يعسر اخراجها بواسطة السواك أيضاً. . فتمسّ الحاجة إلى استعمال وسيلة أخرى لاستكراه تلك الفضلات على الخروج، حتى لا تتحول بفعل التخمير إلى مناطق موبوءة، تضج بالجراثيم، وتؤثر في التهابات اللثة، وخراب الأسنان وغير ذلك من أعراض تقدمت الإشارة إليها في بحث السواك. . وقد ورد الأمر بالخلال في الإسلام بأنحاء مختلفة. . كما وبين النبي(ص) والأئمة (ع) ما يترتب عليه من الفوائد، بالإضافة إلى ذكر الوسائل التي لا يصح استعمالها في هذا المجال. . إلى غير ذلك سيتضح من النصوص التالية.

ولسوف لن نصغي إلى أولئك الذين يقولون: إن الخلال يهيء الفرصة للابتلاء بالتهابات اللثة وتقيحها، وخراج السن الموجبة لقلعه. . فإن الخلال الموجب لذلك هو خصوص الخلال العنيف الذي تستعمل فيه الوسائل الحادة التي تجرح اللثة وجدار السن، الأمر الذي ينشأ عنه ما ذكر. . وقد نبه النبي(ص) والأئمة(ع) لهذه الجهة، وأرشدوا إلى ما يمنع من ظهورها، وسنرى. . حين الكلام على وسائل الخلال بعض ما ورد عنهم في ذلك.

---

(١) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣١٩ ح١.

(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٣٦.

(٣) **الناب**: في القاموس: السن خلف الرباعية.

(٤) **النواجذ**: مر شرحها ص. . . .

(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٣٩ ح١٣.

الخلال في الاعتبار الشرعي: عن النبي(ص): رحم الله المتخللين من أمتي في الوضوء والطعام[1].

وعنه(ص): حبذا المتخلل من أمتي[2].

وعنه(ص): نزل عليَّ جبرائيل بالخلال[3].

وعن الصادق(ع): نزل جبرائيل بالسواك والخلال والحجامة[4].
وأحاديث كثيرة في ذلك[5].

التأسي برسول الله(ص): ونلاحظ هنا: أن الأئمة(ع) لم يكتفوا بإثبات أهمية الخلال بالإخبارات عن أهميته لدى الشارع، حتى إن جبرائيل هو الذي نزل به. . بل تعدوا ذلك، فوجهوا الناس نحو التأسي، والإقتداء برسوله(ص)، فعن وهب بن عبد ربه، قال: رأيت أبا عبدالله يتخلل، فنظرت إليه: فقال: إن رسول الله(ص) كان يتخلل[6].

الحرج في ترك الخلال: وبعد هذا. . فقد تعدى الأمر ذلك إلى التلويح بما يترتب على ترك الخلال من عواقب سيئة، فقد روي عن أبي عبدالله(ع)، أنه قال: من أكل طعاماً فليتخلل، ومن لم يفعل فعليه حرج[7].

الخلال للمحرم: هذا. . وقد وردت الرخصة بالخلال للمحرم، مع أنه يحتمل إدماء اللثة فعن عمار بن موسى، عن أبي عبدالله (ع) قال: سألته عن المحرم يتخلل؟ قال: لا بأس[8].

فوائد الخلال: وأما عن فوائد الخلال، ومضار تركه، فيمكن أن نستخلصها من الروايات على النحو التالي:

---

(١) مكارم الأخرق ص ١٥٣.
(٢) مكارم الأخلاق ص ١٥٣.
(٣) المحاسن ص ٥٥٨، والكافي ج٦ ص ٣٧٦.
(٤) من لا يحضره الفقيه ج١ ص ٣٢، والكافي ج٦ ص ٣٧٦، والمحاسن ص ٥٥٨.
(٥) راجع بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٣٦ ـ ٤٤٢.
(٦) المحاسن ص ٥٥٩، ٥٦٠، والكافي ج٦ ص ٣٧٦.
(٧) المحاسن للبرقي ص ٥٦٤.
(٨) التهذيب ج١ ص ٢٦٦، وعن الاستبصار ج٢ ص ١٨٣ وعن الكافي ج

١ ـ يطيب الفم.

٢ ـ مصحة (أو مصلحة) للفم، والنواجذ.

٣ ـ ينقي الفم.

٤ ـ مصحة (أو مصلحة) للثة والنواجذ.

٥ ـ يجلب الرزق على العبد.

٦ ـ هو نظافة.

٧ ـ يذهب بالبادجنام.

٨ ـ يمنع من حدوث الروائح الكريهة في الفم.

وقد وردت هذه الفوائد في العديد من النصوص، مثل ما روي عن الصادق(ع): من أن الخلال يطيب الفم[١].

وعن النبي(ص): تخللوا على أثر الطعام فإنه مصحة للفم والنواجذ، ويجلب الرزق على العبد.

وفي نص آخر: أنه (ص) ناول جعفراً خلالاً وأمره بالتخلل، معللاً له ذلك بما ذكر[٢].

وعنه(ص): تخللوا، فإنه من النظافة، والنظافة من الإيمان، والإيمان مع صاحبه في الجنة[٣].

قال الشهيد رحمه الله: والتخلل يصلح اللثة، ويطيب الفم[٤].

وفي رواية عن رسول الله(ص): من استعمل الخشبتين أمن من عذاب الكَلَبَتين[٥].

لزوم لفظ ما يخرج بالخلال: هذا.. وقد ورد في الأحاديث الكثيرة لزوم لفظ ما

---

(١) الكافي ج٦ ص ٣٧٦، والوسائل ج١٦ ص ٥٣١ وفي هامشه عن الفقيه ج٢ ص ١١٥.

(٢) مكارم الأخلاق ص ١٥٣ والدعائم ج٢ ص ١٢٠ ـ ١٢١، والمحاسن ص ٥٥٩ و٥٦٤. والكافي ج٦ ص ٣٧٦.

(٣) الآداب الطبية في الإسلام ص ٢٧٦.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٤٣.

(٥) الآداب الطبية في الإسلام ص ٢٧٦ ـ ٢٧٧.

يخرج بواسطة الخلال من بين أضعاف الأسنان، أما ما كان على اللثة، أو في اللهوات والأشداق، مما يتبع اللسان، فقد رخص في أكله[1].

وما ورد: من أنه لا حرج من بلع ما يخرج بواسطة الخلال[2] فهو ناظر إلى الحرج من حيث العقاب في الآخرة. أما الحرج والضرر الدنيوي فهو موجود، ولهذا.. فقد أمر بلفظ ما يخرج بالخلال في هذه الرواية بالذات، فضلاً عن غيرها.

والسر في ذلك واضح، فإن ما يستكره بالخلال مما يكون عالقاً في تجاويف الأسنان يكون عرضة للتلوث بالجراثيم المتواجدة في تلك الأمكنة، التي يصعب الوصول إليه على وسائل التنظيف، ولربما لا تصل إليها إطلاقاً.

أما ما كان في مقدم الفم، أو في اللهوات والأشداق، أو حيث يمكن لنسان أن يستخرجه حين يدار في جنبات الفم.. فإنه يكون في مواضع لا يمكن لشيء أن يستقر فيها، وحيث يتدفق اللعاب باستمرار.. فلا يكون ثمة أية فرصة لتخمرها وتكاثر أي نوع من أنواع الجراثيم فيها.

هذا.. وقد ذكر الدكتور پاك نجاد: أن من يداوم على أكل ما يخرج بالخلال، فإنه يخشى عليه من قرحة الإثني عشري والمعدة[3].. ولذا فلا يجب أن نعجب إذا رأينا رواية عن الإمام الصادق(ع) تقول: لا يزدردنَّ أحدكم ما يتخلل به، فإنه يكون منه الدبيلة[4].

المضمضة بعد الخلال: لقد روى المستغفري في طب النبي: تخللوا على الطعام وتمضمضوا، فإنها مضجعة (الصحيح: مصحة) الناب والنواجذ[5].

وعن الحسين(ع): كان أمير المؤمنين يأمرنا: إذا تخللنا أن لا نشرب الماء حتى

---

(١) راجع الأحاديث في ذلك في: المحاسن ص ٤٥١ و٥٥٩ و٥٦٠ والبحار ج٦٣ ص ٤٣٦ ـ ٤٤٢. والكافي ج٦ ص ٣٧٧ و٣٧٨.

(٢) المحاسن ص ٥٥٩ ـ ٥٦٠ والآداب الطبية في الإسلام ص ٢٧٧.

(٣) الآداب الطبية في الإسلام ص ٢٧٨.

(٤) الكافي ج٦ ص ٣٧٨.

الدبيلة: جراح ودمل كبير يظهر في الجوف، فتقتل صاحبها غالباً، وهو ما يعبر عنه الآن بقرحة الإثني عشري أو المعدة.

(٥) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣١٧ ح١.

نمضمض ثلاثاً[1].

وما ذلك إلاّ لأن التخلل وحده لا يكفي لإخراج الفضلات من الفم. . وقد لا تخرج بتمامها في المرتين الأولى والثانية، فيحتاج إلى الثالثة، وذلك من أجل تفادي وفود الجراثيم إلى المعدة، والأمر الذي يتسبب بالكثير من المضاعفات السيئة.

وسائل لا يصح استعمالها في الخلال: ونجد في الروايات المنع عن استعمال بعض الوسائل في عملية الخلال، وواضح أن المنع عن استعمال بعضها إنما هو من أجل أنها يمكن أن تجرح اللثة، وأما البعض الآخر، فيمكن أن يكون من أجل وجود مواد كيمياوية معينة يمكن أن تضر بصحة الإنسان عموماً. . ونشير في هذا المجال إلى النصوص التالية:

عن الرضا(ع): لا تخللوا بعود الرمان، ولا بقضيب الريحان، فإنهما يحركان عرق الجذام. وفي نص آخر: الاكلة[2].

وعن الدعائم وغيره: ونهى (ص) عن التخلل بالقصب، والرمان، والريحان وقال: إن ذلك يحرك عرق الجذام، أو الأكلة[3][4].

وعن علي(ع): التخلل بالطرفاء يورث الفقر[5].

وقال الشهيد رحمه الله: يكره التخلل بقصب، أو عود الريحان، أو أس، أو خوص[6]، أو رمان[7].

وعن الصادق(ع): لا تخللوا بالقصب، فإن كان ولا محالة فلتنزع الليطة[8][9].

---

(١) بحار ج٦٣ ص ٤٣٨ ح٥.

(٢) الكافي ج٦ ص ٣٧٧ والوسائل ج١٦ ص ٥٣٣ و٥٣٤. ومكارم الأخلاق ص ١٥٢، ١٥٣. والخصال ص ٦٣، ومجالس الصدوق ص ٢٣٦، وعلل الشرائع ج٢ ص ٢٢٠، والمحاسن ص ٥٦٤، وروضة الواعظين ص ٣١١.

(٣) **الأكلة**: ائتكل وتأكل: أكل بعضه بعضاً، والآكلة كفرحة داء في العضو يأتكل منه.

(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٤٢ ح٣٧.

(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٣٦ ح١.

(٦) **الخوص**: في القاموس: الخوص بالضم ورق النخل.

(٧) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٤٣.

(٨) **الليطة**: قشر القصب اللازق به، وكل قطعة منه ليطة (لسان العرب ج٧ ص ٣٩٦).

(٩) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٣٢٠ ح٦.

المحافظة على اللثة: لقد رأينا آنفاً: النهي عن التخلل بالقصب، فإن كان ولا محالة، فلتنزع الليطة، يعني قشر القصبة..

كما وروي عن الإمام الكاظم(ع) في حديث ـ: ثم أتى بالخلال فقلت: ما حدُّ هذا؟ قال: أن تكسر رأسه، لأنه يدمي اللثة[1].

الخلال للضيف: قد لا يتمكن الضيف من تهيئة الخلال المناسب، ومن هنا.. فقد روي عن النبي(ص): إن من حق الضيف أن يعدَّ له الخلال[2].

وقد حكم بعض الفقهاء بإستحباب إعداده له أيضاً[3].

قال ابن القيم في الطب النبوي: الخلال نافع اللثة والأسنان، حافظ لصحتها، نافع من تغير النكهة. وأجوده: ما اتخذ من عيدان الأخلة، وخشب الزيتون، والخلاف[4]. والتخلل بالقصب والآس والريحان والبادروج مضر[5].

---

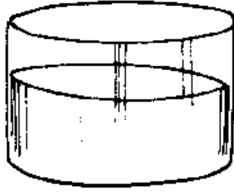
(١) مكارم الأخلاق ص ١٥٢ و١٥٣.

(٢) المحاسن ص ٥٦٤ والوسائل ج١٦ ص ٤٦٠.

(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٤٣.

(٤) **الخلاف:** هو الصفصاف: وهو نبت طيب الرائحة إلى المرارة. (تذكرة داود).

(٥) **البادروج:** راجع شرحها ص...



الماء

عن الرضا، عن آبائه، عن علي(ع) في قول الله عز وجل: ﴿ثم لتسألنَّ يومئذٍ عن النعيم﴾[1] قال: الرطب والماء البارد[2].

عن أبي عبدالله، عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): اكسروا حرَّ الحمى بالبنفسج والماء البارد فإنَّ حرَّها من فيح جهنم[3].

وبهذا الإسناد قال(ع): اشربوا ماء السماء فإنه يطهر البدن، ويدفع الأسقام، قال الله تبارك وتعالى: ﴿وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام﴾[4] [5].

وقال أمير المؤمنين(ع): صبوا على المحموم الماء البارد، فإنه يطفىء حرها[6].

عن علي(ع) قال: الماء سيد الشراب في الدنيا والآخرة[7].

---

(١) سورة التكاثر: الآية ٨.
(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥٢ ـ ٤٥٣ ح٢٣.
(٣) بحار ج٦٣ ص ٤٥٣ ح٢٦.
(٤) سورة الأنفال: الآية ١١.
(٥) بحار ج٦٣ ص ٤٥٣ ح٢٧.
(٦) بحار ج٦٣ ص ٤٥٠ ح١٦.
(٧) بحار ج٦٣ ص ٤٥٤ ح٣١.

قال أمير المؤمنين(ع): لا تشربوا الماء قائماً[١].

عن الرضا عن آبائه(ع) أن علياً(ع) شرب قائماً وقال: هكذا رأيت النبي(ص) فعل[٢].

عن أبي عبدالله، عن آبائه(ع) قال: نهى علي(ع) عن العبة الواحدة في الشرب، وقال: ثلاثاً أو اثنتين[٣].

في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن الصادق (ع) قال: الماء البارد يطفيء الحرارة، ويسكن الصفراء، ويذيب الطعام في المعدة، ويذهب بالحمى[٤].

وعنه(ع) قال: الماء المغلي ينفع من كل شيء ولا يضرّ من شيء[٥].

وعنه(ع) قال: إذا دخل أحدكم الحمام فليشرب ثلاثة أكف ماء حار، فإنه يزيد في بهاء الوجه، ويذهب بالألم من البدن[٦].

وعن الرضا(ع) قال: الماء المسخن إذا غليته سبع غليات وقلبته من إناء إلى إناء فهو يذهب بالحمى وينزل القوة في الساقين والقدمين[٧].

عن الرضا، عن آبائه، عن علي بن الحسين(ع) قال: شيئان ما دخلا جوفاً إلا أصلحاه الرمان والماء الفاتر[٨].

عن أبي عبدالله(ع) قال: لا يشرب أحدكم الماء حتى يشتهيه فإذا اشتهاه فليقل منه[٩].

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٧١ ح٤٨.
(٢) بحار ج٦٣ ص ٤٥٩ ح٤.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٦٧ ح٢٦.
(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥٠ ح١٦.
(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥١.
(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥١.
(٧) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥١.
(٨) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥٣ ح٢٤.
(٩) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥٥ ح٣٦.

عن أبي عبدالله (ع) قال: إياكم والإكثار من شرب الماء فإنه مادة لكل داء[١].

وفي حديث آخر: لو أنَّ الناس أقلوا من شرب الماء لاستقامت أبدانهم[٢].

عن أبي عبدالله (ع) قال: من أقلَّ من شرب الماء صحَّ بدنه[٣].

عن النوفلي بإسناده قال: كان النبي(ص): إذا أكل الدسم أقلَّ من شرب الماء، فقيل: يا رسول الله إنك لتقلُّ من شرب الماء؟ قال: هو أمرء لطعامي[٤].

عن ابن أبي طيفور المتطبب قال: نهيت أبا الحسن الماضي (ع) عن شرب الماء، قال: وما بأس بالماء وهو يدير الطعام في المعدة، ويسكن الغضب، ويزيد في اللب، ويطفىء المرار[٥].

عن أبي عبدالله، عن أبيه(ع) قال: شرب الماء من قيام أقوى وأصلح للبدن[٦].

قال رسول الله (ص): مصوا الماء مصاً[٧] ولا تعبّوه عباً فإنّه يأخذ منه الكباد[٨] [٩].

عن محمد بن أحمد بن أبي محمود، رفعه إلى أبي عبدالله (ع) قال: شرب الماء من قيام بالنهار يمرىء الطعام، وشرب الماء بالليل من قيام يورث الماء الأصفر[١٠].

قال الصادق(ع): شرب الماء من قيام بالنهار أدر للعرق، وأقوى للبدن[١١].

الرسالة الذهبية للرضا(ع): من أراد أن لا تؤذيه معدته، فلا يشرب على طعامه ماء حتى يفرغ، ومن فعل ذلك رطب بدنه، وضعفت معدته، ولم تأخذ العروق قوة الطعام،

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥٥ ح٣٦.
(٢) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥٥.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥٦ ح٣٩.
(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥٦ ح٤٠.
(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٥٦ ح٤٢.
(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٧١ ح٤٧.
(٧) قال في النهاية فيه: مصوا الماء مصاً ولا تعبوه عباً: العب الشرب بلا نفس، ومنه الكباد من العب، وقال في موضع آخر: العب شرب الماء من غير مص.
(٨) الكباد: بالضم داء يعرض الكبد.
(٩) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٦٦ ح٢٣.
(١٠) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢٤٠ ح٢.
(١١) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢٤١ ح٧.

فإنه يصير في المعدة فجاً[1] إذا صب الماء على الطعام أولاً فأولاً[2].

قال رسول الله (ص): من تعود كثرة الطعام والشراب قسا قلبه[3].

وقال (ع): شرب الماء البارد عقيب الشيء الحار أو الحلاوة يذهب بالأسنان[4].

الماء في الطب القديم

في إكثار شرب الماء: قال ابن سينا في دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية: كثرة الماء تضر من ثلاثة أوجه:

أحدها: أنه يضعف الحرارة الغريزية في الأعضاء بالكلية. فأما في الأعضاء الرئيسية، فيعرض لها حينئذ ضعف القوى الطبيعية الأربع. فأما الأعضاء الآلية الثانية، فيصيبها ضعف الحركات، وارتعاش.

والثاني: أن القوة المميزة في الكبد تضعف عن تمييز المائية عن الدم، فإما أن تنصب المائية إلى ناحية ما بين الصفاق والمراق، أو يحدث منه سلس البول مع عسر فيه، وضعف الكلية.

والثالث: يسهل الطعام، ويحدره قبل الوقت.

ضرر الماء على الريق: قال ابن سينا: يضعف المعدة، ويحدث النوازل، بتبريد الدماغ من وجهين: أحدهما: المشاركة المعينة. والثاني: تضعيف البخار المائي الصرف، وتبريد الكبد والطحال، وتهيئته للاستسقاء.

في ضرر الماء على الطعام والامتلاء: التخلل بين الطعام وما يشتمل عليه من أجزاء المعدة، حتى يعوقه عن الهضم، وتطفئته عن قعر المعدة إلى فمه، وكسر القوة الهاضمة وتضعيفها ببرده، وتنفيذ الغير المنهضم بسيلان جوهر الماء. وكثيراً ما يوجع الكبد والمعدة.

---

(١) **فجاً**: الفج من كل شيء بكسر الفاء وتشديد الجيم، ما لم ينضج. (لسان العرب ج٢ ص ٣٤٠).
(٢) الرسالة الذهبية ص ٣٥ ح٦.
(٣) مستدرك الوسائل ج١٧ ص٨ باب ٤ ح٣.
(٤) سفينة البحار ج٤ ص ٤١٢ ـ ٤١٣.

قال ابن القيم في الطب النبوي: الماء مادة الحياة، وسيد الشراب، وأحد أركان العالم، بل ركنه الأصلي، فإن السموات خلقت من بخاره، والأرض من زبده، وقد جعل الله منه كل شيء حيٍّ. هو بارد رطب، يقمع الحرارة، ويحفظ على البدن رطوباته ويرد عليه بدل ما تحلَّل منه، ويرقِّق الغذاء وينفذه في العروق.

وتعتبر جودة الماء من عشرة طرق:

أحدها: من لونه: بأن يكون صافياً.

الثاني: من رائحته: بأن لا يكون له رائحة البتة.

الثالث: من طعمه: بأن يكون عذب الطعم حلو، كماء النيل والفرات.

الرابع: من وزنه: بأن يكون خفيفاً رقيق القوام.

الخامس: من مجراه: بأن يكون طيب المجرى والمسلك.

السادس: من منبعه: بأن يكون بعيد المنبع.

السابع: من بروزه للشمس والريح: بأن لا يكون مختفياً تحت الأرض، فلا تتمكن الشمس والريح من قصارته.

الثامن: من حركته: بأن يكون سريع الجري والحركة.

التاسع: من كثرته: بأن يكون له كثرة تدفع الفضلات المخالطة له.

العاشر: من مصبه: بأن يكون آخذاً من الشمال إلى الجنوب، أو من المغرب إلى المشرق.

الماء العذب نافع للمرضى والأصحاء، والبارد منه أنفع وألذُّ. ولا ينبغي شربه على الريق، ولا عقيب الجماع ولا الانتباه من النوم، ولا عقيب الحمام، ولا عقيب أكل الفاكهة.

وينفع الماء البارد من عفونة الدم، وصعود الأبخرة إلى الرأس. ويدفع العفونات، ويوافق الأمزجة والأسنان، والأزمان والأماكن الحارة. ويضر على كل حالة تحتاج إلى نضج وتحليل: كالزكام والأورام. والشديد البرودة منه يؤذي الأسنان، والإدمان عليه يحدث انفجار الدم والنزلات، وأوجاع الصدر.

والبارد والحار بإفراط ضاران للعصب ولأكثر الأعضاء: لأن أحدهما محلِّل، والآخر منشف.

والماء الحار يسكن لذع الأخلاط الحارة، ويحلل وينضج، ويخرج الفضول، ويرطب ويسخن، ويفسد الهضم شربه، ويطفو بالطعام إلى أعلى المعدة ويرخيها، ولا يسرع في تسكين العطش، ويذبل البدن، ويؤدي إلى أمراض رديئة، ويضر في أكثر الأمراض، على أنه صالح وللشيوخ وأصحاب الصرع والصداع البارد والرمد، وأنفع ما استعمل من خارج.

قال الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: نقول إن الماء مركب الغذاء وموصله إلى الأعضاء، وبه قوام رطوبات اليدان والأعضاء الأصلية ونضارة اللون ورخوصة اللحم.

وهو يبرد البدن ويرطبه، وينفع أصحاب الأمزاج اليابسة والحارة، وبالضد. والإقلال من الماء، والتقصير فيه عن مقدار الحاجة، يجفف البدن، ويوهن جميع الشهوات، ويضعف البصر وجميع الحواس، ويسهر ويسرع بالهرم والذبول. والإفراط فيه يرهل البدن، ويبرد العصب، ويورث النسيان والرعشة والسبات وسائر الأمراض الباردة الرطبة.

والماء العذب يضرّ، إما بكميته، أو بكيفيته، وإما باستعماله في غير وقته الواجب.

أما بكميته، فإذا شرب منه مقدار ما يمدد المعدة تمديداً شديداً حتى تشتاق النفس إلى القيء، فإنه في هذه الحال يسيء الهضم ويخشى منه الهيضة(١). وهذا أيضاً إنما يكون إما لفرط العطش، وإما لطلب الشارب لذة برده.

الماء في الطب الحديث

الإنسان لا يستطيع أن يعيش بلا ماء إلا نحو ثلاثة أيام، وهذا يكفي في الدلالة على أنه من أكبر الضروريات لإقامة الحياة بعد الهواء. لهذا السبب كانت حاجة الجسم إلى الماء جداً فلا بد للإنسان الذي يريد أن تكون صحته تامة أن يتعاطى من الماء جملة مرات في اليوم.

وقد قال في هذا الصدد الأستاذ «بلز» في كتابه الطب الطبيعي: إن الجسم المحروم من الماء كالآلة المحرومة من الشحم.

---

(١) **الهيضة**: القيء أو: معاودة المرض والهم من جراء لعي النفس والتعب النفسي.

وقال: يجب إعطاء المصابين بالحمى والكوليرا والبول السكري من الماء بقدر ما يطلبون على العكس ما يقول به الأطباء الآخرون.

وقال: إن شرب الماء بكثرة يفيد المصابين بأمراض مزمنة.

وقال: إن الإنسان لو شرب كل نصف ساعة أو كل ربع ساعة جرعة من الماء فهذا الأمر يساعد كثيراً على شفاء التهابات المعدة والأمعاء. ولا يجوز أن يفهم من هذا أن الإكثار من الماء نافع في كل الأمراض بل يجب التمييز بين ما ينفعه الماء وما يضره من تلك الأمراض حتى لا يضع الشيء مع غير محله.

وقال ذلك الأستاذ المتقدم ذكره: إن أحسن مشير على الإنسان هو ميله، فيجب إعطاء الجسم من الماء بقدر ما يطلبه، ومع هذا فيجب أعطاء المصاب بأمراض مزمنة جرعة من الماء كل ربع أو نصف ساعة حتى ولو لم يمل إليه. لأن ذلك يفيد.

قال: والناس اليوم قد اعتادوا عدم الإكثار من الشرب وهذا خطأ فيجب أن يشرب الإنسان يومياً من نصف لتر إلى لتر واحد. واللتر وزنه ٣٢٠ درهما، وهو يسع نحو أربعة أقداح (أي أربعة كوبات). لشرب الماء أوقات فلا يجوز شربه مع الأكل ولا بعد الأكل بزمن نحو نصف ساعة، أو ساعة، لأن الماء في أثناء الأكل يعطل نزول اللعاب أي الريق على الأطعمة، والريق ضروري جداً في حركة التغذية، فإن اللقمة التي لا تمتزج جيداً في الفم باللعاب يصعب هضمها أو يقل انتفاع الجسم بها.

وإذا شرب الإنسان بعد الأكل مباشرة ماء منع الهضم أن يتم على الوجه المطلوب من الجودة، لأن كثرة الماء تمنع العصير المعدي من الانفراز.

فإذا تعاطى الإنسان قليلاً من الماء بعد الأكل لقمع العطش فلا بأس، وأما موعد شرب الماء فهو بعد الأكل بزمان طويل أي بعد نحو ساعتين.

لقد أجمع علماء وظائف الأعضاء (الفسيولوجيون) على أن الماء هو العنصر الأساسي في تكوين الأجسام الحية وتركيبها مطلقاً من حيوان ونبات، وأنه يدخل في خلايا جميع الأجهزة والعصارات والسوائل والدم وغيرها بدون استثناء، وقد قدر فيها بأكثر من ٧٠ و٨٥٪ لذلك فقد أصبح الماء ضرورياً في الحياة، وهو أحد العناصر الأربعة الأقلية في الخلقة أعني بها ـ الماء والنار ـ والهواء ـ والأرض ـ فإن كل مخلوق مركب من هذه العناصر على اختلاف نسبة إجراء التركيب فيه.

من منافع الماء للجسم خاصة أن جهاز الهضم لا يعمل إذا لم يكن ماء يكمل به الهضم، كما أن المواد الضارة المتخلفة من عمليات الهضم لا يمكن أن تنفث إلى الخارج إذا لم يتعاطى الإنسان والحيوان شرب الماء لتخرج بالبول أو العرق أو التبرز.

أما إذا نقصت كمية الماء في الجسم عن المستوى المطلوب فإن ذلك يؤدي إلى الصداع والأرق وعسر الهضم والإمساك. وإذا كان النقص كبيراً فإن عمل الجسم يختل ويضطرب النظام فيه، ثم يبدأ الجسم بالتجفاف حيث تجف خلاياه وتظهر التجاعيد على الجلد نتيجة ذلك، وبعدها الإنسان في مرحلة الموت.

ويستطيع مريض القرحة أن يشرب الماء كما يريد وبلا خوف، وكذلك مريض القولون الذي يعاني من الغازات والانتفاخ حيث يستطيع أن يشرب أي كمية من الماء، ولكن يجب أن يتجنب المياه الغازية والتي تحتوي على السكريات، ومريض السكر حيث أن جسمه يفقد الكثير من الماء بصفة مستمرة وعليه أن يشرب الكثير أيضاً، بل إن عطشه يدفعه إلى ذلك دائماً.

وكذلك مريض الثليف المزمن في الكبد يجب الاستمرار في شرب الماء كلما أحس بالعطش، هناك شرط واحد لشرب الماء بكثرة، وهو أن تكون الكليتان سليمتان، وبعد التأكد من سلامة الكليتان فلا ضرر من شرب الماء، لأن الكليتين عليهما تخليص الجسم من الماء الزائد.

ويجب الاهتمام بشرب الماء في أيام الحر حيث تزيد كمية العرق، ويؤدي ذلك إلى زيادة لزوجة الدم ويساعد على تكوين الجلطة التي تحدث غالباً في أوردة الساق حيث تكون سرعة سريان الدماء أقل، كما أنه في أثناء فترات الحر يزيد العرق وتقل كمية البول، وهكذا ترتفع نسبة الأملاح ويزيد إحتمال تكوين الحصوة، ويزيد احتمال الإصابة بالالتهابات الصديدية، وشرب الماء بكثرة يعتبر عامل أساس في العلاج حيث يتخلص الجسم من كميات أكبر من الميكروبات مع البول المتزايد الذي يخرج من الجسم مع كثرة شرب الماء، وهكذا يمكن أن يؤدي إهمال شرب الماء بكمية كافية إلى تكوين الحصوة أو زيادة حجم الحصوة الموجودة أصلاً، فشرب الماء بكثرة يقلل من تركيز الأملاح في البول ويقلل بالتالي من احتمال تكوين الحصوة كما أن شرب الماء يعتبر أحسن دواء لطرد البلغم، كما أنه يساعد إلى إذابة البصاق أو البلغم اللزج، وهكذا تكون النصيحة لمرضى النزلات الشعبية المزمنة وحساسية الصدر هي شرب الماء بكثرة، وفي حالات تمدد

الشعب الهوائية يساعد شرب الماء على التخلص من البصاق.

كما أن شرب الماء مهم لجلدك وشعرك وأظافرك، حيث أن نقص الماء يؤدي إلى فقد الجلد ليونته ويصبح معرضاً للجفاف وهكذا تسهل إصابته بالميكروبات أو القطربيات، أما الأظافر فإنها تصبح سهلة الكسر ويقل نموها وليونتها، وتكون أيضاً عرضة للإصابة بالميكروبات، ونفس الشيء يتكرر مع الشعر الذي يسقط نتيجة لتكسره.

ونقص الماء الشديد يؤثر على سطح الجلد الخارجي وهي الطبقة العازلة المحيطة بالجسم، ونقص الماء يؤدي إلى فقدان هذه الطبقة لمرونتها وقدرتها على عزل الجسم، وهكذا نجد أنها تمتلىء بالفجوات التي يمكن أن تدخل من خلالها المواد الضارة التي تهيج الجلد والأغشية الموجودة تحته.

والشعور بالعطش أحد الأحاسيس الأساسية، كذلك في حياة الإنسان، وقد أجريت دراسات كثيرة بغية معرفة آلية الشعور بالعطش، وتبين أن الجسم يبدأ بمحاولة للإستعاضة عن الماء، بوساطة هرمونات خاصة تفرزها المراكز العليا للدماغ، فتبطىء عملية الطرح التي يؤديها الماء، أي تبطىء عمل إفرازات الكلية التي تقوم بعملية الطرح عن طريق المسالك البولية، فإذا ما استمرت حاجة الجسم إلى المقدار الكافي من الماء، كان الشعور بالعطش، الذي يتفاوت قوة وضعفاً بتفاوت حاجة الجسم نفسه.

الماء ليس مادة مغذية، فهو لا يحتوي على أي مقدار حروري، وبعبارة أخرى فهو لا يحترق، ولكن له دوراً هاماً في العضوية لأن الأملاح التي يحملها تؤمن توازن الشوارد المليحة للأنسجة، ذلك أن المبادلات الفيزيولوجية (الغريزة) تتبع وجود أملاح مستمر على شكل سوارد «ions»، كما أن عملية التفكير تحتاج إلى سيالات عصبية، لا تتوفر إلا بوجود الماء.

وللماء عملية جوهرية أخرى، هي قيامه بتخليص الجسم من الفضلات. فمن الضروري للجسم أن تطرح منه السموم الموجودة فيه، وهي العملية التي يسهم الماء فيها، فالكلى التي تصفي الدم تحتاج للماء كي تؤدي عملها على الوجه الأكمل.

وليس معنى هذا أن ملء الجسم بأكثر من حاجته إلى الماء لا يخلو من الأضرار، فإن الماء الزائد يمدد مصل الدم، ويباعد الأنسجة والحجيرات ويجعلها تبطىء القيام بعملها. وإن كان من النادر أن يقع تسمم ناشىء عن الإسراف في تناول الماء، اللهم إلا لدى

المرضى ضعاف الجسم، أو لدى الذين أجريت لهم عمليات جراحية كبرى.

ومن الضروري أن نشير إلى أن الماء يمكن أن يحمل معه كثيراً من الجراثيم المعوية كالتيفوئيد، والباراتيفوئيد، والزحار، والإسهال، كما تحتوي مياه الجبال على بيضوض ديدان حيات البطن (أسكاريس). وهناك أنواع أخرى من المياه تحتوي على طفيليات وجراثيم مخزية، ويمكن أن تصيب بأضرارها أعداداً كبيرة من الناس عن طريق العدوى.

خسارة الماء من الجسم

خسارة الماء من الجسم ويكون بعدة طرق وهي:

١ ـ التعرق غير المحسوس عن طريق الجلد وتقدر كميته ٦٠٠ ـ ١٠٠٠ سم٣ يومياً، والتعرق غير المحسوس عن طريق الرئتين مع هواء الزفير ويقدر بـ ١٠٠ سم٣.

٢ ـ التعرق المحسوس عن طريق الجلد ويختلف باختلاف الأشخاص والطعام وحرارة المحيط.

٣ ـ عن طريق البول ويقدر بـ ١٠٠٠ ـ ١٥٠٠ سم٣.

٤ ـ عن طريق البراز ويقدر بـ ١٠٠ ـ ١٥٠ سم٣.

توزيع الماء في الجسم

توزيع الماء في الجسم ويكون على ثلاثة أقسام رئيسية:

١ ـ السائل خارج الخلايا: ويشكل ١٥ ـ ٢٥٪ من مجموع الماء، ويشمل الماء في المصورة الدموية، والعروق اللمفاوية، والسائل الخلالي.

٢ ـ السائل داخل الخلايا: ويشكل ٣٥ ـ ٤٥٪ من مجموع الماء، وهو يتوضع داخل الخلايا.

٣ ـ السائل في الأجهزة أو غير الخلايا: ويشكل ٢,٥٪ من مجموع المادة، ويتوضع في السائل الدماغي الشوكي، وسوائل جهاز الهضم والتنفس، وأقنية الغدد، خارجية الإفراز كالصفراء والغدد الهاضمة واللعابية.

يكون الماء في الجسم ثابت المقدار تقريباً ولكن توزعه في الأقسام الثلاثة السابقة

يتبدل بشكل دائم، ويعتبر التوتر الارتشاجي أو التناضحي أو الحلولي العامل الرئيسي الذي يضبط مكان كمية السائل في هذه الأقسام، وإن الذوائب الموجودة في السوائل هي المسؤولية عن هذا التوتر.

تقسم الذوائب إلى ثلاثة أقسام:

١ ـ الشوارد غير العضوية: وهي من أهم العوامل المسؤولة عن توزع وحفظ الماء في الجسم. ومن هذه الشوارد الصوديوم والبوتاسيوم. وتعتبر المسؤولة عن توزع الماء في داخل الخلايا وخارجها.

٢ ـ البروتينات: وهي مسؤولة عن توزع الماء بين الدم والأنسجة الخلالية.

المركبات العضوية الصغيرة: كالحموض الأمينية والبولة وسكر العنب. وهي ذات شأن قليل في توزع الماء وبمقاديرها العادية.

تبادل الماء:

تبادل الماء بين داخل الخلايا وخارجها (السائل الخلالي):

ويعتمد بشكل رئيسي على الصوديوم (الملح).

إن زيادة تناول الصوديوم (الملح) أو فقدان السوائل بدون الصوديوم يؤدي إلى انتقال الماء من داخل الخلايا إلى خارجها بسبب زيادة التوتر الارتشاجي، وبذلك يؤدي إلى زيادة كتلة الدم وارتفاع الضغط الشرياني.

وإن نقص الصوديوم في الطعام أو زيادة إعطاء الماء يؤدي إلى نقص التوتر الارتشاجي وبالتالي انتقال الماء من خارج الخلايا إلى داخلها فيصاب المريض بالإنسمام المائي.

تبادل الماء بين الدم والسائل الخلالي:

ويعتمد بشكل رئيسي على البروتينات الموجودة في الدم والسائل الخلالي. وتعتبر الأقنية اللمفاوية الطريق الوحيد لنقل الدسم والبروتينات من السائل الخلالي والجهاز الهضمي إلى الدم.

تنظيم الماء في الجسم

توجد عدة عوامل تعمل بتناسق وتوازن تام تؤثر على تنظيم الماء والشوارد وتحفظها ثابتة في الجسم، وبذلك تحفظ التوازن بين مقادير الماء الواردة مع مقادير الماء التي يضيعها الجسم، وأهم هذه العوامل:

١ ـ **العطش:** وتضبط هذه الغريزة حاسة العطش وتتوضع مراكزها العصبية في منطقة ما تحت المهاد. فهي تنشط وتثبط حس العطش عند الإنسان العادي.

أما عند المصاب بفقد الوعي فينعدم تأثير هذه الحاسة، لذلك يجب ضبط السوائل لديه بشكل مدروس ومتوازن.

٢ ـ **التعرق غير المحسوس عن طريق الجلد:** وينجم عن ذلك خسارة ٢٥٪ من الحرارة التي يولدها الجسم عند الراحة.

٣ ـ **التعرق للمحسوس:** ويحوي على الشوارد وله علاقة وثيقة بحرارة المحيط وتوتر سوائل الجسم. وقد وجد أن هرمونات قشر الكظر تنظم كمية الملح التي تطرح مع التعرق.

وأن نقص هذه الهرمونات يزيد طرح الملح، ولذلك ينقص الملح في الجسم.

أما زيادة هذه الهرمونات فيؤدي إلى احتباس الملح وزيادته في الجسم ونقصه في التعرق.

٤ ـ **الجهاز الهضمي:** يرد الماء إلى جهاز الهضم عن طريق الشرب فيمتص من الامعاء. كما يرد عن طريق إفرازات الغدد الهضمية والصفراء، ثم يعود فيمتص من الامعاء، ولا يطرح من الماء مع البراز سوى ١٠٠ ـ ١٥٠ سم٣.

وفي بعض الحالات المرضية يحدث خلل في توازن ما يرد من الماء وما يمتص منه من الامعاء.

ويعتبر الصودم والكلور هما الشاردتان الرئيسيتان في القسم العلوي من جهاز الهضم، بينما يعتبر البوتاسيوم والبيكاربونات الشاردتين الرئيستين في القسم السفلي من جهاز الهضم. وإن نقصان هذه الشوارد مهما كان سببه يؤدي إلى اضطراب في توازن (الحامض ـ القلوي) وتوازن الماء.

الكليتان: ولهما دور عظيم الشأن في توازن الماء والشوارد في الجسم. ترشح الكليتان ما يعادل ٦٨٠ ليتر خلال ٢٤ ساعة أي بمعدل ١٢٠ سم٣ بكل دقيقة، ثم يعاد امتصاص ٨٠٪ من السائل الراشح من الأنابيب القريبة مع الشوارد، وما بقي يعاد امتصاصه من الأنابيب البعيدة للكلية تحت إشراف الفص الخلفي للغدة النخامية، ولا يطرح في النهاية إلا ٥ و١ ـ ٢ ليتر من البول يومياً.

أما الذوائب التي ترشح مع البول فإن قسم منها يُعاد امتصاصه بشكل كامل والقسم الآخر يمتص معظمه، وتنظم هرمونات قشر الكظر إفراغ وامتصاص الذوائب وتركيزها في الدم.

الماء والحمامات الباردة والحمى

استفاد الطبيب العبقري المسلم أبو بكر الرازي (المتوفي عام ٣٢٠ هـ) كثيراً من الوصيت الطبية للرسول الكريم في أسلوب العلاج بالماء لحالات الحمى، حيث قال في كتاب ـ الطب الكبير: «إذا كانت القوة قوية والحمى حادة والنضج بين، ولا ورم في الجوف، ولا فتق، ينفع الماء البارد شرباً، وإن كان العليل خصب البدن، والزمان حار، وكان معتاداً لاستعمال الماء البارد من خارج فليوفق فيه هذا». ثم عرف الأطباء المسلمون بعد ذلك قوة وتأثير الماء البارد في إيقاف حالات النزيف الدموي.

بالرغم مما سبق فإن العلاج بالماء لم يصبح وسيلة معترفاً بها من ضمن طرق العلاج الطبيعي إلا عندما أصد (السيرجون فلوير) في عام ١٦٩٧ م في انجلترا كتابا عن الحمامات الباردة ناصحاً المرضى أن يتلفوا في ملاءة مبللة بالماء ويغطوا أجسامهم بالبطاطين حتى يتصبب العرق من أجسادهم، وبعد ذلك يأخذون حماماً بارداً، وهذه هي نفس الطريقة التي أوصى بها المزارع الألماني (بريمسنتز عام ١٧٩٩/ ١٨٥١ م) الذي يعتبر من أشهر دعاة العلاج المائي في ذلك الوقت وكان قد عالج نفسه وهو في سن السابعة عشر من حالة مرضية فيها الأطباء أنها ميئوس منها، وبعد ذلك عالج نفسه من عدة إصابات، ومن بينها كسر مضاعف في الضلوع باستخدام مكمدات الماء البارد. وقد أرسلت إليه فرنسا مندوباً من الجيش ليتعلم طريقته في العلاج المائي التي عممت بعد ذلك في القوات المسلحة الفرنسية في مستهل القرن التاسع عشر، وكانت أول دولة تفعل ذلك ثم تبعتها دول أخرى.

يدعي البعض أن الفضل الأول في وضع الأسس العلمية للعلاج المائي يرجع إلى

الطبيب النمساوي فنتز، وقد تابع أعماله كثيرون، ولكن لم يصل أحد منهم إلى نتائج تعادل ما ادعى من الوصول إليها.

ومع ذلك فإن الدكتور سيمون باروخ تمكن من توجيه نسبة كبيرة من الأطباء نحو التأثيرات الحقيقية للعلاج المائي بالناسية للأمراض المزمنة والحادة. وهناك رأي آخر بأن الفضل الكبير في العلاج المائي يرجع أيضاً إلى الطبيب الأمريكي (جون كيلوج) الذي كانت لديه فرصة عظيمة في المصحة الكبيرة التي أقامها لتطوير وتنظيم طرق العلاج المائي.

فضل الإسلام على العلاج بالتبريد

من المعروف طبياً أنه في حالات الحمى ترتفع درجة حرارة الجسم إلى ما يقرب من الأربعين أو أكثر ٤٢/٤٠ درجة مئوية. مما يؤدي إلى تجلط البروتو بلازم الخلوي، والجهاز الأنزيمي، ويكثر العرق والتبول مما يساعد الجسم كثيراً على فقدان نسبة كبيرة من الأملاح، فيحدث جفاف للجسم يؤدي إلى التهيجات العصبية والتشنجات مع ظهور احتقان الوجه، واتساع حدقتي العينين ويسرع النبض الذي غالباً ما يضطرب ويضعف وينخفض الضغط الدموي وربما يحدث للقلب.

فماذا يفعل خبراء الطب وحالات الحمى في علاج هذه الحالة اليوم؟ إن الطب الحديث يعالج الارتفاع الشديد في درجة حرارة الجسم بوسائل التبريد، وفقاً للنصيحة الطبية للرسول، في علاج حالات الحمى بالماء البارد، والتي يتبعها خبراء الحميات المعاصرون الذين يصفون لمرضاهم مكمدات الثلج المجروش، أو الماء المثلج، أو الاغتسال المتكرر بالماء البارد، وتناول المزيد من السوائل لمساعدة الكليتين على أداء وظائفها الفسيولوجية وعدم إصابة الجسم بالجفاف، كما يستعملون في الحالات الشديدة للحمى أسلوب وضع المصاب داخل حوض مملوء بالماء الباردة وحالياً يستخدم بنجاح الماء المتجمد على شكل ثلج مجروش داخل أكياس من النايلون، أو البلاستيك، أو المطاط في حالات الكدمات والتمزقات الشديدة عن طريق أسلوب التبريد الموضعي فوق الجزء المصاب بغرض السيطرة السريعة على الانسكابات الدموية، والسوائل الداخلية لمكان الإصابة لمنع أو تقليل النزيف والورم والمساعدة في تخفيف الشعور بالألم. لأنه عند استخدام التبريد الموضعي لمكان الإصابة تتقلص الشعيرات والأوعية الدموية مما

يؤدي إلى إيقاف النزيف الداخلي والتحكم في الانسكابات والسوائل، حتى لا تضغط على الأعصاب الحسيّة وبذلك يقل الشعور بالألم، لكن يجب الحرص الشديد في استعمال هذا الأسلوب من المعالجة، حتى لا يصاب الفرد مما يسمى (عضة البرد) ـ لكن من المؤسف حقاً أن نجد أطباء أهل الغرب من غير المسلمين يدعون أن وسائل العلاج بالتبريد من ابتكاراتهم العلمية الحديثة وخاصة هؤلاء الألمان والفرنسيين والتي ما زالت معظم المراجع الطبية تصر على تلك الافتراءات الكاذبة.

وشهد شاهد من أهلها:

إن الطبيب الغربي الوحيد الذي أنصف الطب الإسلامي وفضله على العلاج بالتبريد، هو الطبيب الفرنسي (كرمانوس) عندما ألقى محاضرته بالجامعة المصرية، ونشرت ترجمتها العربية بمجلة فتاة الشرق عام ١٩١١ م تحت عنوان (الطب الحديث وتطبيقه على الشريعة الإسلامية) وقال: لا ننكر أننا تمكنا من اكتشاف علاجات باهرة غير أنه لا يحق لنا ـ مع ذلك أن ننسب هذا الاكتشاف لنا ـ بل من العدل أن نعترف للنبي محمد(ص) لأنه السابق إليه هو أولى به.

ثم أخذ الدكتور في شرح فوائد الماء البارد وتطبيقاته العلاجية لحالات الحمى بالتفصيل.. ولعل هذا يكون فيه الكفاية لما يدحض زعم الحاقدين على الإسلام وعلمائه.. فقد شهد شاهد من أهلها بأن علم الطب الإسلامي مليء بالروعة والابداع في كافة المجالات وما عدا ذلك فهو إنكار وجحود، أو جهل بالتراث الطبي الإسلامي الخالد.

المدخل العلمي للعلاج المائي وتأثيراته المختلفة

من أهم الخواص المعروفة للماء، والتي تجعل منه عاملاً هاماً في الأغراض العلاجية أن لديه قدرة عظيمة على امتصاص الحرارة وتوصيلها وإشعاعها وقوة إذابة أكبر عدد من المواد، وإمكان وجوده في حالة السيولة والصلابة ـ ثلج ـ والحالة الغازية بخار ـ دون الحاجة إلى درجات حرارة شديدة الإرتفاع أو الانخفاض، هذا بالإضافة إلى قدرة الماء على أن يتشكل بشكل الإناء الذي يوضع ويمكن استعماله على مساحة محدودة من الجسم أو على الجسم كله، وهو من الوسائل السهلة لإنتاج التأثيرات الحرارية والميكانيكية المطلوبة حيث لا توجد هناك مادة أخرى تساوي الخواص القيمة للماء في

امتصاصه للحرارة ـ ولهذا السبب نلاحظ أن الحرارة النوعية للماء هي المعيار الحقيقي للحرارة النوعية لجميع الأجسام ـ كما أن الماء يشع حرارته بسهولة ولهذا السبب فإن الماء يستعمل لامتصاص الحرارة من الجسم أو لتوصيل الحرارة إليه، ونتعرض لأهم التأثيرات والفوائد العلاجية للماء فيما يلي:

١ ـ **التأثيرات الانعكاسية والميكانيكية:** للماء عدة تأثيرات أخرى غير إشعاع الحرارة للجسم أو امتصاصها منه وذلك لأن الجلد يتصل مباشرة بالأعضاء الداخلية للجسم بواسطة جهاز معقد من الأعصاب والأوعية الدموية ـ أي أن هذا الجهاز يوصل ما بين الجلد وبين العضلات والأعصاب، والأوعية الدموية الداخلية وبناء على ذلك فإن انقباض الأوعية الدموية التي في الجلد يؤدي إلى انقباض مماثل في الأوعية الموجودة بداخل الجسم، وفي نفس الوقت إذا حدث انقباض في الأوعية الدموية السطحية، فإن هذا الانقباض يؤدي ميكانيكياً إلى طرد الدم من هذه الأوعية إلى الأوعية الداخلية التي تتمدد نتيجة لاندفاع الدم إليها وبالعكس فإن تمدد الأوعية الدموية السطحية يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية الداخلية وهذا الأثر المنعكس غالباً ما يكون موقوتاً بمدة قصيرة جداً، كما أنه ضعيف إذ سرعان ما يعقبه الأثر الميكانيكي وهو الأثر الأقوى، والأطول زمناً خصوصا إذا كانت المكمدات تغطي مساحة صغيرة من الجسم فإن الأثر المنعكس يكون أوضح من الأثر المنعكس الميكانيكي. وعموماً فإن الأثر الفعلي لاستعمال المكمدات على الجلد هو مجموع الأثرين السابقين.

إن علم العلاج المائي يستطيع أن يحدث تأثيرات خاصة معينة لكثير من الأعضاء الداخلية بالجسم عن طريق الفعل المنعكس، سواء إذا كانت المكمدات ساخنة أم باردة لمدة طويلة أو قصيرة كما تختلف التأثيرات العلاجية أيضاً لأسلوب العلاج المائي المستخدم، سواء كانت المياه عادية في شكلها أو درجة حرارتها ماء أو ثلج أو بخار أو مياه مضغوطة كما هو متبع في أسلوب التدليك المائي. . الخ.

ولذلك يجب أن نلقي بعض الضوء على تأثير درجات الحرارة المختلفة للماء حيث ان الماء الساخن أو الدافيء يختلف في تأثيره عن الماء العادي أو البارد أو المثلج وهكذا، وعموما الشيء الذي يعنينا في هذا المجال حسب طبيعة البحث هو تأثير الماء البارد على الجسم من الناحية العلاجية والصحية.

٢ ـ **التأثيرات على درجة حيوية الجسم:** تختلف تأثيرات الحمامات الباردة تبعاً

لاختلاف درجة حيوية الأفراد، ومن المعروف علمياً أن الأثر الأول للبرد هو تقليل حيوية العضو الذي تعرض له فأما أن يعود إلى حالته السابقة قبل وضع الماء البارد، وآما أن يعود إلى حالة من الحيوية أنشط وأقوى. فإذا كانت حيوية الفرد ضعيفة فإن تعرضه لوضع الماء البارد على جسمه، ولو لفترة قصيرة، ربما يسبب ضعفاً لحيويته يستمر لمده طويلة نسبياً، فإذا عاد العضو الذي تعرض للماء البارد إلى الحيوية مرة أخرى فإنه يعود إلى الحيوية الأصلية دون زيادة.

أما إذا كان الشخص قوي الحيوية، أو مصاباً بحالة الحمى - المصحوبة بارتفاع درجة الحرارة - فإن سرعان ما يستعيد حيويته بعد التعرض للماء البارد بفترة قصيره وتكون الحيوية المستعادة أقوى من حيويته الأصلية بكثير ويرجع السبب في ذلك إلى التأثير المقوي للحمامات الباردة على أولئك الأفراد الذين يتمتعون بحيوية قوية وفي هذه الحالة. لا يكون الأثر المطلوب هو الأثر المباشر للماء البارد، وإنما الأثر الذي يعقب بعد ذلك.

٣ - **التاثيرات على الجلد:** يعمل بطريقة مباشرة على تقلص الأوعية الدموية السطحية مع شحوب لون بشرة الجلد وبرودته. ولكن بمجرد رفع تأثير الماء البارد فإن الأوعية الدموية المنقبضة تعود إلى التمدد والاسترخاء، وتمتلىء ثانية بالدم الذي يكثر تواردہ فيحمر لون الجلد، ويزيل شحوبه أو زرقته. كما أن للماء البارد تأثيرات تعود بالغدد إلى نشاط أقوى مما كانت عليه قبل استعمال الماء البارد.

يعمل الماء البارد أيضاً على تقليل تسرب الحرارة من الجسم أثناء استخدام المكمدات عليه، ولكن بمجرد رفع المكمدات فإن الدورة الدموية في الجلد تتزايد مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالانتعاش نتيجة لكثرة توارد الدم إلى المناطق السطحية من الجسم.

٤ - **التاثيرات على الدورة الدموية والقلب:** إن تعرض الجسم للحمامات الباردة فجأة يؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب في الحال. وبالتالي يزداد نشاط الدورة الدموية، ولكن سرعان ما يعود النبض بعد ذلك إلى سرعته العادية، وعموماً تتوقف درجة التغيير في سرعة النبض ومدة استمراره على درجة برودة الماء، وعلى مدة تعرض الجسم له، وأيضاً على مساحة سطح الجلد المعرضة للماء. فمثلاً إذا تعرض الجسم كله أو جزء كبير منه للماء البارد لفترة طويلة فإن نشاط القلب يزداد.

أما في حالة التعرض لفترة قصيرة فإن سرعة النبض الوقتية التي تحدث عند بداية الحمام مباشرة يعقبها نقص في نشاط القلب يسبب توزيع ضغط الدم الموجود في الأوعية الدموية بالجلد.

كما اتضح أيضاً أن تعرض الجسم كله أو معظمه للماء البارد له تأثيرات واضحة في زيادة عدد كريات الدم الحمراء والبيضاء. أما إذا اقتصر التعرض للماء البارد على جزء من الجسم فإن زيادة الكريات الدموية تزداد في هذا الجزء بالذات، ويرجع السبب في ذلك إلى تقلص الأوعية الدموية في الكبد والطحال والكليتين.. الخ.

وبذلك تنطلق كريات الدم من أماكن اختفائها لتخرج إلى الدورة الدموية وتؤدي عملها.

هذا بجانب التأثير الآخر في زيادة سرعة تفاعل الغازات، لأن الدم يسرع في امتصاص الأوكسيجين، وفي إخراج غاز ثاني أوكسيد الكربون نتيجة للحمام البارد، وكذلك تزداد قلوية الدم بمقدار ملحوظ.

٥ ـ **التاثيرات على الجهاز التنفسي**: من الملاحظ أن التعرض المفاجيء للماء البارد يحدث شهقات قصيرة تختلف في درجتها باختلاف درجة حرارة الماء.. فمثلاً إذا غمر الجسم في الماء البارد حدث إسراع فوري في التنفس يعقبه إبطاء ملحوظ فيه، ويكون أكثر عمقاً وقوة. أما إذا أخذ الشخص حماماً بارداً على مقدم الصدر أو الظهر فإن سرعة التنفس تزداد. أما بالنسبة للمصابين بحالات الربو فتحدث لهم نوبات من ضيق التنفس، مع الشعور بالاختناق، ثم تختفي هذه الظاهرة عندما يبدأ رد فعل الماء البارد وتأثيراته، فيصبح التنفس أسهل وأقرب إلى الحالة الطبيعية.

٦ ـ **التاثيرات على الجهاز الهضمي**: تؤدي الحمامات الباردة إلى زيادة كبيرة في قدرة الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء على الامتصاص، ولها تأثيرات واضحة على الإفرازات الهضمية فإذا تعرض البطن وخاصة الجزء العلوي منه، وعلى منطقة الكبد للماء البارد فإن ذلك يؤدي إلى وصول كمية كبيرة من الدم إلى خلايا إفراز العصارات الهضمية وبذلك تعتبر الحمامات الباردة ذات فاعلية عظيمة في علاج حالات ضعف الهضم الناتج عن نقص العصير المعدي، أو نقص نسبة حامض الكلوردريك في ذلك العصير.

ومن هنا نلاحظ أن لهذا التأثير خطورته بالنسبة للأفراد المصابين بزيادة حموضة

العصير المعدي، وحالات قرحة الإثني عشر الذي يجب ألا يمارسوا هذا النوع من الحمامات، حتى لا تزداد حالتهم سوءاً.

إن للحمامات الباردة تأثيرات إيجابية واضحة في عمليات إخراج الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء، ويستدل على ذلك من زيادة نسبة السموم في البول عقب أخذ حمام بارد في حالات الحمى، وبالرغم من زيادة تنبيه وتنشيط الكليتين إلا أنه يجب اتخاذ الاحتياطات في حالات أمراض الكليتين حتى لا يزداد الاحتقان فيهما وتكون النتائج ضارة.



الإسراف في الطعام (التخمة)

قال الإمام علي(ع) في الغرر: إياك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه، وفسدت أحلامه.

وقال(ع): إياكم والبطنة، فإنها مقساة للقلب مكسلة عن الصلاة مفسدة للجسد.

وقال(ع): البطنة تمنع الفطنة.

وقال(ع): من كظته البطنة حجبته عن الفطنة.

وقال(ع): لا فطنة مع بطنةٍ.

وقال(ع): لا تجتمع الفطنة والبطنة.

وقال(ع): التخمة تفسد الحكمة.

وقال(ع): البطنة تحجب الفطنة.

وقال(ع): الشبع يفسد الورع.

وقال(ع): إذا ملىء البطن من المباح عمي القلب عن الصلاح.

وقال(ع): بئس قرين الورع الشبع.

وقال(ع): إدمان الشبع يورث أنواع الوجع.

وقال(ع): الشبع يورث الأشر(١)، ويفسد الورع.

وقال(ع): من زاد شبعه كظته(٢) البطنة.

---

(١) الأشر: البطر (لسان العرب ج٤ ص ٢٠).

(٢) الكظة: بكسر الكاف وتشديد الظاء وفتحها: شيء يعتري الإنسان من الامتلاء من الطعام حتى لا يطيق التنفس. (مجمع البحرين ج٤ ص ٢٩٠).

وقال(ع): لا تجتمع الشبع والقيام بالمفترض.

وقال(ع): نعم عون المعاصي الشبع.

وقال(ع): إياك وإدمان الشبع، فإنه يهيج الأسقام، ويثير العلل[1].

عن علي (ع) قال: قال رسول الله (ص): بئس العون على الدين: قلب نخيب[2]، وبطن رغيب[3].

عبد الواحد الآمدي في الغرر: عن أمير المؤمنين (ع)، أنه قال: إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده، ألهمه قلة الكلام، وقلة الطعام، وقلة المنام.

وقال(ع): قلة الأكل من العفاف، وكثرته من الإسراف.

وقال(ع): قلّ من أكثر من الطعام فلم يسقم.

وقال(ع): قلة الأكل تمنع كثيراً من أعلال الجسد.

وقال(ع): قلة الغذاء أكرم للنفس وأدوم للصحة.

وقال(ع): كم من أكلة منعت أكلات.

وقال(ع): كثرة الأكل من الشره، والشره من العيوب.

وقال(ع): كثرة الأكل والنوم، يفسدان النفس، ويجلبان المضرة.

وقال(ع): لا يجتمع الصحة والنهم.

وقال(ع): كثرة الأكل يذفر.

وقال(ع): من كثر أكله قلت صحته، وثقلت على نفسه مؤونته.

وقال(ع): نعم العون على أسر النفس وكسر عادتها الجوع.

وقال(ع): كن كالنحلة إذا أكلت أكلت طيباً، وإذا وضعت وضعت طيبا، وإذا وقعت على عودٍ لم تكسره.

---

(١) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٢٩٣ ـ ٢٩٤ تحت عنوان «الشبع والبطنة».

(٢) النخيب: الجبان (مجمع البحرين ج٢ ص ١٦٩).

(٣) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٢٠٩ ح١.

وقال(ع): من قل أكله صفى فكره.

وقال(ع): من اقتصر في أكله كثرت صحته، وصلحت فكرته.

وقال(ع): من كانت همته ما يدخل بطنه كانت قيمته ما يخرج منه[1].

نهج البلاغة: قال أمير المؤمنين(ع): فتأس بنبيك الأطهر الأطيب(ص)، فإن فيه أسوة لمن تأسى، وعزاء لمن تعزى ـ إلى أن قال: أهضم[2]، أهل الدنيا كشحاً[3]، وأخمصهم[4] من الدنيا بطناً ـ إلى أن قال: خرج من الدنيا خميصاً، وورد الآخرة سليماً[5].

عن علي(ع)، عن النبي(ص)، أنه قال في وصيته له: يا علي، أربعة يذهبن ضياعاً: الأكل بعد الشبع، والسراج في القمر، والزرع في السبخة، والصنيعة عند غير أهلها[6].

عن كميل بن زياد، عن أمير المؤمنين(ع) في وصية له طويلة ـ قال: يا كميل، لا توقرن[7] معدتك طعاماً، ودع فيها للماء موضعاً وللريح مجالاً، يا كميل، لا ترفعن يدك من الطعام إلا وأنت تشتهيه، فإذا فعلت ذلك فأنت تستمرئه، يا كميل، صحة الجسد من قلة الطعام وقلة الماء[8].

وقال(ع): لا صحة مع النهم[9].

وعنه(ع)، أنه قال: ما اتخمت قط، قيل له: ولم؟ قال: ما رفعت لقمة إلى

---

(١) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٤٢ ـ ٤٣ تحت عنوان «الأكل».

(٢) **الهضم**: بفتح الهاء والضاد: انضمام الجنبين من بدن الإنسان، وخمص البطن، يقال: رجل أهضم (أنظر لسان العرب ج١٢ ص ٦١٤).

(٣) **الكشح**: جانب البطن (لسان العرب ج٢ ص ٥٧٢).

(٤) **الخمص**: ضمور البطن (لسان العرب ج٧ ص ٣٠).

(٥) نهج البلاغة ج٢ ص ١٥٥ ح٧٤ وص ١٥٥ ح٧٦.

(٦) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٢١٦ ـ ٢١٧ ح٦.

(٧) **أوقر الشيء**: حمله حملاً ثقيلاً (لسان العرب ج٥ ص ٢٨٩).

(٨) بشارة المصطفى ص ٢٥ وتحف العقول ص ١١٥. ومستدرك الوسائل ج١٦ ص ٢١٩ ح١٤.

(٩) دعوات الراوندي ص ٢٨. ومستدرك ج١٦ ص ٢٢٣ ح١ باب ٤.

فمي، إلا ذكرت اسم الله عليها[١].

عن الأصبغ بن نباتة، قال: قال أمير المؤمنين(ع) للحسن(ع): ألا أعلمك أربع خصال، تستغني عن الطب؟ قال: بلى، قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه، وجود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء. فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب[٢].

في طب الرسول (ص) وأهل بيته(ع)

قال رسول الله (ص): ما ملأ آدميٌّ وعاء شراً من بطن[٣].

قال الصادق(ع): أقرب ما يكون العبد إلى الله إذا ما خف بطنه[٤].

عن موسى بن جعفر، عن آبائه(ع) قال: قال رسول الله (ص): الأكل على الشبع يورث البرص[٥].

عن عمرو بن ابراهيم قال: سمعت أبا الحسن(ع) يقول: لو أنَّ الناس قصدوا[٦] في المطعم لاستقامت أبدانهم[٧].

عن أبي عبدالله (ع) قال: إن البطن إذا شبع طغى[٨].

---

(١) دعوات الراوندي ص ٢٩. والمستدرك ج١٦ ص ٢٢٣ ح٢ باب ٤.
(٢) الخصال ص ٢٢٨/ ٦٧. ووسائل الشيعة ج٢٤ ص ٢٤٥ ح٨.
(٣) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٣٠ ح٤.
وذلك لأنه إذا ملأ بطنه، تثاقل عن الطاعات، وكسل على العبادات، وثارت شهواته، فإن تبعها هلك، وإن منعها وجاهدها تأذى، فالأولى أن لا يزيد في الطعام على ما يمسك الرمق، ويمد القوة، وقد قيل: كفى بك شرهاً أن تأكل جميع شهواتك. وقيل: البطنة تذهب الفطنة، لأنها تكدر الحواس، وتثقلها عن الحركات.
(٤) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٣١ ح٥.
(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٣١ ح٨.
(٦) قصدوا أي في الكم والكيف معاً.
(٧) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٣٤ ح١٧.
(٨) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٣٦ ح٢٣.

عن أبي عبدالله (ع) قال: كل داء من التخمة ما خلا الحمى فإنها ترد وروداً[١].

عن رسول الله (ص)، أنه قال: لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلوب تموت كالزرع إذا أكثر عليه الماء[٢].

قال الإمام الرضا(ع) في الرسالة الذهبية: إن الجسد بمنزلة الأرض الطيبة متى تعوهدت بالعمارة والسقي من حيث لا يزداد في الماء فتغرق ولا ينقص منه فتعطش، دامت عمارتها، وكثر ريعها وزكى زرعها، وإن تغوفل فسدت ولم ينبت فيها العشب، فالجسد بهذه المنزلة، وبالتدبير في الأغذية والأشربة يصح وتزكو العافية.

فانظر ما يوافقك ويوافق معدتك، ويقوى عليه بدنك ويستمرىء به الطعام فقدره لنفسك واجعله غذاك أن كل واحدة من هذه الطبائع يحب ما يشاكلها فاغتذِ ما يشاكل جسدك، ومن أخذ من الطعام زيادة لم يغذه، ومن أخذه بقدر لا زيادة عليه ولا نقص في غذاه نفعه، وكذلك الماء، فسبيلك أن تأخذ من الطعام من كل صنف منه في إبانه (كفايتك في أيامه)، وارفع يديك منه وبك إليه بعض القرم[٣] وعندك إليه ميل، فإنه أصلح لمعدتك ولبدنك، وأزكى لعقلك، وأخف لجسمك[٤].

مصباح الشريعة: قال الصادق(ع): قلة الأكل محمود في كل حال وعند كل قوم، لأن فيه المصلحة للباطن والظاهر، والمحمود من الأكل أربعة: ضرورة[٥]، وعدّة[٦]، وفتوح[٧]، وقوت: فالأكل بالضرورة للأصفياء، والعدّة للقوام الأتقياء، والفتوح للمتوكلين، والقوت[٨] للمؤمنين، وليس شيء أضرَّ لقلب المؤمن من كثرة الأكل، وهي

---

(١) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٣٦ ح٢٩.

(٢) مكارم الأخلاق ص ١٥٠ والمستدرك ج١٦ ص ٢٠٩ ـ ٢١٠ ح ٤.

(٣) **القرم**: بفتح القاف والراء: شدة شهوة الطعام. (مجمع البحرين ج٦ ص ١٣٧).

(٤) الرسالة الذهبية ص ١٤.

(٥) لعل المراد بالضرورة أن لا يتصرف من القوت إلا بقدر الضرورة عند الإضطرار، وهذه طريقة الأصفياء.

(٦) **العدة**: هو أن يدّخر عدة للفقراء والضعفاء، وهذا شأن القوام بأمور الخلق الأتقياء، فإنهم لا يخونون فيها بل يصرفونها في مصارفها.

(٧) **الفتوح**: هو أن يدّخر شيئاً وينتظر ما يفتح الله له فينفقه قليلاً كان أو كثيراً، وهذا ديدن المتوكلين.

(٨) **القوت**: المراد بالقوت أن يدّخر قوت السنة ولا يزيد عليه، وهذا مجوّز للمؤمنين كما ورد في الأخبار.

مورثة شيئين: قسوة القلب وهيجان الشهوة، والجوع إدام للمؤمن[١] وغذاء الروح، وطعام القلب، وصحة البدن[٢].

مضار الإكثار من الطعام والامتلاء

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: الإكثار من الطعام يورث قلة إصابة البدن من الغذاء الزائد في جوهره، وكثرة الخام فيه، والسدد في المنافذ، وإنهاك القوى الطبيعية، والحميات، والعفونة المختلطة، والربو، وعرق النسا، والنقرس، وأوجاع المفاصل.

إدخال الطعام على الطعام

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: يضر هذا من عدة أوجه. أحدها: أن القوة لا تكون بعد استراحت من الغذاء الأول، فيلزمها الغذاء الثاني وهضمت، فيؤدي ذلك إلى تضاعفها.

والثاني: إن المنهضم يخالط غير المنهضم، فيحتبس معه ريثما ينهضم هو، فيجف إلى النفوذ معه، فيعفن لطول مكثه وزيادة مكثه على الواجب الطبيعي فيه.

تقسيم أمراض الغذاء

أنواع الأمراض:

قال ابن القيم في الطب النبوي: الأمراض نوعان: أمراض مادية تكون عن زيادة مادة: أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية.

وسببها: إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة. فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك: أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطيء الزوال أو سريعة، فإذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

---

(١) والجوع إدام المؤمن لأن الجايع يكتفي بالخبز، ويلتذ به مثل ما يلتذ غيره بالادام.

(٢) مصباح الشريعة ص ٢٧ ـ ٢٨. وبحار الأنوار ج٦٣ ص ٣٣٧ ح٣٣.

ضرر الزيادة في الطعام

قال ابن القيم: وهذا من أنفع ما للبدن والقلب: فإن البطن إذا امتلأ من الطعام، ضاق عن الشراب. فإذا أورد عليه الشراب: ضاق عن النفس، وعرض له الكرب والتعب، وصار محمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل. هذا إلى ما يلزم ذلك: من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع. فامتلأ البطن من الطعام مضر للقلب والبدن. هذا إذا كان دائماً أو أكثرياً.

علامات التخم وبطلان الهضم

قال ابن سينا: إن من علامات ذلك، ورم الوجه، وضيق النفس، وثقل الرأس، ووجع المعدة، وقلق، وفواق، وكسل، وبطء الحركات، وصفرة اللون، ونفخة في البطن والأمعاء والشراسيف، وجشاء حامض أو حريف دخاني منتن، وغشي وقيء، واستطلاق مفرط، أو احتباس مفرط.

الاعتدال في الطعام والشراب

الاعتدال في أيِّ أمر هو أسمى درجاته، والاعتدال في أمر الطعام والشراب هو المقصد الذي ذهبت إليه الآية الكريمة: ﴿**وكلوا واشربوا ولا تسرفوا**﴾ ففي هذه الآية دعوة للإنسان إلى الطعام والشراب، ثم يأتي التحذير مباشرة عن الإفراط في ذلك.

ولقد كان الاعتدال واقعاً في حياة الرسول(ص) والأئمة(ع) وقد اتفق على مبدأ الاعتدال في الطعام والشراب كلٌّ من مر على الأرض من أنبياء وحكماء وأطباء.

على أن الدقة في بيان الاعتدال في الطعام والشراب تظهر جلية في حديث الرسول(ص) حيث يقول: «ما ملأ آدمي وعاءً قطّ شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بدَّ فاعلاً، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه».

حاجة الإنسان من الغذاء

تختلف الحاجة اليومية من القدرة اللازمة للإنسان من شخص لآخر ومن وقت لآخر عند ذات الشخص. وهي تخضع في تقديرها للأمور التالية:

١ ـ البنية الجسمية وعلاقة الطول بالوزن.

٢ ـ **العمر** مع مراعاة زيادة الراتب الغذائي في مراحل النمو عند الطفل والمراهق.

٣ ـ **العمل والوظيفة**.

٤ ـ **الجنس**: إن النساء أقل استهلاكاً للقدرة من الرجال، ولكن تزيد حاجتهم للغذاء والقدرة في حالة الحمل والإرضاع.

٥ ـ **حالة المريض الصحية** وإصابته ببعض الأمراض التي تتأثر بأنواع معينة من الأغذية، كالداء السكري، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وقصور الكلية.

يحتاج الإنسان العادي في حالة الراحة التامة ما يعادل ١٨٠٠ ـ ٢١٠٠ حرة يومياً، يستهلكها من أجل القيام بالوظائف الحيوية كالتنفس، والهضم، وحركة القلب، واستقلابات الأعضاء المختلفة. ويضاف لهذه القدرة ما يلزم ويتوافق مع طبيعة العمل والجهد المبذول، وعدد ساعات العمل، فكلما زادت ساعات العمل ازدادت الحاجة إلى القدرة، فلا يجوز أن نقول عن عامل حداد يعمل ٤ ساعات مثلاً، أن ما يحتاجه يعادل ذات العامل عندما يعمل ١٠ ـ ١٢ ساعة.

وقد تبين نتيجة للدراسات التي قام بها لفيق من الباحثين في مختلف أرجاء العالم أن الإنسان زائد الوزن والذي يميل إلى الراحة يحتاج ٢٠ حرة لكل كيلو غرام من الوزن يومياً. أما الإنسان ذو الوزن المثالي فيحتاج إلى ٣٠ حرة لكل كيلو غرام من الوزن يومياً، وكذلك فإن الإنسان ناقص الوزن يحتاج إلى ٣٥ حرة لكل كيلو غرام من الوزن تقريباً.

مشاكل الإفراط في الطعام

قال الدكتور جاستون دور فيل في كتابه «إطالة الحياة» عن الأطعمة قال: الإفراط في الطعام جرح دام في جسم الإنسانية، وإني لأستطيع أن أؤكد بأنه يقتل يومياً أكثر مما يقتل السل والسرطان مجتمعين، وأنه غالباً سبب هذين الدائين. وقد قال المفكر الكبير تولوستوى وأصاب: أننا لنأكل ثلاثة أضعاف ما تطلبه أجسامنا فتصاب بأمراض لا عدد لها تقطع الحياة قبل بلوغها أقصى حدها.

وقال الفيلسوف سنيك: الحياة ليست بقصيرة ولكننا نقصرها بأيدينا.

وقد كان الدكتور المشهور هيكيه يمزح قائلاً لطهاة مرضاة الأغنياء: أنا مدين لكم

بالشكر أيها الأحباب على ما تؤدونه من الخدم إلينا معاشر الأطباء.

وكان الفيلسوف سنيك يقول: أنكم تشتكون من كثرة الأمراض فاطردوا طهاتكم.

وقد ذكر الدكتور كارتون في كتابه (الثلاثة الأغذية المميتة) المصارعين الذين تراهم ممتلئين عضلاً ودماً من كثرة ما يعنون بالأكل ثم قال: إن دولة قوة هؤلاء الأقوياء قصيرة الأمد، وأن قوتهم المفرطة هذه ليست إلا كنار القش لأنهم كالفلتات الطبيعية أو النباتات المدفوعة للإفراط في النمو المعرضة لأن تحترق في يوم من الأيام بحرارة السماء الشديد الذي هو سبب نموها غير الطبيعي.

قال الدكتور جاستون دور فيل بعد إيراد هذه الآراء:

جميع المفرطين في الأكل ليسوا ممتلئين شحماً فمنهم من يكونون على العكس نحاف الأجسام، ويستوى القسمان في الهلاك بسرعة، وإن جهل كل منهما ما يؤديه إليه سم الأغذية من سوء المصير.

فنرى الناس يحسدون الأولين(السِمَان)ويرحمون الأخيرين (النحاف) فيظنون أن بهم ضعفاً أو فقراً دموياً، ويزيد الأطباء حالتهم سوءاً بأعضائهم المنبهات والمقويات، فيا حسرة على هؤلاء الضعاف الذين يصف لهم الأطباء اللحوم النيئة المهلكة وزيت كبد الحوت الذي لا تستطيع أن تهضمه أقوى الأمعاء.

فكم من الزمن يجب علينا أن نقضيه في الصباح ليعلم الناس أن الرجل الضعيف لا يفقد دمه كراته الحمراء إلا لأن سم الأغذية يبيدها ويبددها. فإعطاؤه اللحم يزيد في تسممه الذي هو سبب هلاكه ويقربه من حفرة القبر.

الأمراض التي يسببها الإسراف في الطعام

١ ـ هجمة خناق صدر، وخاصة إذا كانت الوجبة دسمة، وهي حالة من الألم الشديد والحارق خلف القفص يمتد للكتف والذراع الأيسر والفلك السفلي بسبب نقص التروية القلبية، تظهر هذه الحالة عادةً عند المصابين بأمراض الأوعية القلبية إثر الجهد، فالوجبة الغذائية الكبيرة تشكل على القلب عبئاً يماثل العبىء الناتج عن الجهد العنيف.

٢ ـ ازدراد كمية كبيرة من الطعام تعرض الإنسان للإصابة ببعض الجراثيم، كضمات الكوليرا، وعصيات الحمى التيفية، والأطوار الاغتذائية للإميبا وذلك لعدم تعرض كامل

الطعام لحموضة المعدة وللهضم المبدئي في المعدة حيث أن حموضة المعدة هي المسؤولة عادة عن القضاء على مثل هذه الجراثيم.

٣ ـ توسع المعدة الحاد، وهي حالة خطيرة قد تؤدي للوفاة إذا لم تعالج.

٤ ـ انفتال المعدة، وهي إصابة خطيرة ونادرة تحدث بسبب حركة حويّة معاكسة للأمعاء بعد امتلاء المعدة الزائد بالطعام.

٥ ـ المعدة الممتلئة بالطعام أكثر عرضةً للتمزق إذا تعرضت لرض خارجي من المعدة الفارغة، وقد يتعرض المرء للموت بالنهي القلبي إذا تعرض لضربة على الشرسوف «فوق المعدة».

٦ ـ السمنة: وهي زيادة في كمية الدهنيات الموجودة في الجسم تحدث جراء الإكثار من الطعام وخاصة السكريات والدهون لا سيما عند الأفراد الذين لديهم استعداد وراثي للسمنة.

أهم الأمراض التي تحدث بسبب السمنة والبدانة

١ ـ **المتاعب النفسية:** تبدأ المتاعب مع تعليقات الأهل والأصدقاء على مظهر المريض الذي زاد وزنه وتسبب له القلق والتوتر.

٢ ـ **ارتفاع الدم:** حيث تزيد كمية الدماء التي يقوم القلب بدفعها كل دقيقة إذا زاد وزن الجسم، والسبب هو ازدياد حجم الدماء في هذه الحالات، وقد يصحب ذلك ارتفاع في ضغط الدم ولكن أغلب هذه الحالات تتحسن كثيراً إذا نقص وزن المريض.

٣ ـ **تصلب الشرايين:** فقد تكون زيادة تعرض أصحاب الأوزان الزائدة لارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة شرايينهم بالتصلب، كما أن هؤلاء الأشخاص المصابين بزيادة الوزن معرضون أيضاً إلى زيادة نسبة تركيز الكولسترول في الدم مما يزيد من نسبة إصابتهم بتصلب الشرايين للقلب وتزيد نسبة الوفاة بينهم لذلك.

٤ ـ **تضخم عضلة البطن الأيسر:** غالباً يزداد وزن القلب في حالات البدانة إلى ازدياد عمل القلب بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم ووجود تصلب الشرايين مما يؤدي في النهاية إلى حدوث هبوط في القلب.

٥ ـ **عسر التنفس:** يشكو الشخص السمين من عسر التنفس عند قيامه بأي مجهود، ويرجع إلى زيادة العبء الملقى على عمليات التنفس نتيجة لزيادة وزن الجسم وعدم قيام هؤلاء بأي نوع من أنواع الرياضة، بجانب ذلك نجد أنه في حالة الإصابة بالبدانة الشديدة لا تقوم الحويصلات الرئوية بدورها على الوجه الأكمل، وهكذا تقل القدرة الحيوية للرئتين مما يؤدي إلى انخفاض في تركيز الأوكسجين وزيادة تركيز ثاني أكسيد الكربون في الدم، وقد ينتج عن ذلك حدوث زيادة في عدد كرات الدم الحمراء عن معدلها الطبيعي مع ارتفاع في ضغط الدم الرئوي، وحدوث تضخم في عضلة البطين الأيمن، وهنا يلهث المريض عند قيامه بأي مجهود، كما يصاب بآلام في المفاصل ورغبة شديدة في النوم، وفي أغلب الحالات يحدث هبوط بالبطين الأيمن في القلب، والعلاج هنا، هو إنقاص وزن المريض، وبذلك يحدث الشفاء الكامل.

٦ ـ **مرض السكر:** فالسمنة ليست السبب الرئيسي في الإصابة بمرض السكر، ولكنها تنشأ كنتيجة للإصابة بهذا المرض، فالإحصائيات تؤكد أن نسبة الإصابة بمرض السكر ترتفع بين الأشخاص أصحاب الأوزان الثقيلة، وتقل بين الأشخاص النحفاء، فكلما زاد وزن الشخص عن وزنه المثالي ازدادت نسبة تعرضه للإصابة بمرض السكر.

٧ ـ **من نتائج البدانة:** تضخم المعدة والأمعاء، والأعضاء الأخرى، ويصحب ذلك سرعة امتصاص المواد الغذائية من الأمعاء، وهكذا تؤدي البدانة إلى إصابة الجهاز الهضمي بأحد الأمراض الآتية:

أ ـ **حصوة المرارة:** وقد جد أن هناك علاقة بين تكوين هذه الحصوات وبين زيادة وزن الشخص خاصة الذين تقل أعمارهم عن خمسين عاماً.

ب ـ **فتق الحجاب الحاجز:** فقد تؤدي البدانة إلى إنزلاق جزء من المعدة خلال الحجاب الحاجز واستقراره في منطقة الصدر، وينتج عن ذلك من زيادة الضغط داخل التجويف البطني مع ضعف في العضلات التي تمنع المعدة من هذا الإنزلاق، وتتحسن هذه الحالة كثيراً إذا تم انقاص الوزن، وقد تؤدي هذه العوامل أيضاً إلى الإصابة بفتق في البطن أو بدوالي في الأوردة الدموية.

٨ ـ **التهابات الجلد:** يؤدي ترسيب الدهن بكثرة تحت الجلد إلى زيادة تعرضه للالتهابات وخصوصاً في المناطق الرطبة منه مثل ما بين الفخذين أو ما تحت الثديين.

٩ ـ مضاعفات الهيكل العظمي: نتيجة لازدياد الحمل الملقى على الهيكل العظمى فإن كثيراً من الأشخاص البدناء يعانون من تفرطح (تفلطح) القدمين أو من الالتهابات المزمنة للمفاصل والعظام، ويشكو كثيراً من مرضى السمنة من آلام الركبتين كذلك.

١٠ ـ زيادة التعرض لمضاعفات العمليات الجراحية: فيختلف موقف المريض السمين عندما يدخل غرفة العمليات لإجراء جراحة، فمرحلة التحذير قد تكون خطيرة بالنسبة له وتحتاج إلى مهارة خاصة وذلك لازدياد العبء الملقى على عملية التنفس وعلى عضلة القلب، أما أثناء الجراحة فقد يجد الجراح صعوبة في الوصول إلى غايته بسبب الشحم المتراكم تحت الجلد والذي يؤدي أيضاً إلى تلوث الجرح بالميكروبات فيما بعد.

١١ ـ قصر العمر بسبب البدانة أو السمنة: فقد أكدت جميع الدراسات أن الزيادة في كمية الشحم عن المعدل الطبيعي ذات تأثير ضار، وتؤدي إلى إنخفاض متوسط فترة الحياة عن معدلها الطبيعي، ويحدث ذلك نتيجة للتعرض للإصابة بالأمراض والمضاعفات سالفة الذكر، وقد ثبت أنه إذا زاد الوزن بمقدار ١١ ـ ١٢ كيلو جرام عن الوزن الطبيعي لرجل عمره خمسة وأربعين عام فإنه من المتوقع أن تقل فترة حياته بمقدار الربع عن المعدل الطبيعي.

البرد



النهج: قال الإمام علي(ع): توقوا[1] البرد في أوله وتلقوه في آخره، فإنه يفعل في الأبدان كفعله في الأشجار[2]، أوله يحرق[3]، وآخره يورق[4].

عن عامر الشعبي، قال: قال زر بن حبيش: قال أمير المؤمنين(ع): أربع كلمات في الطب لو قالها بقراط أو جالينوس لقدم أمامها[5] مائة ورقة ثم زينها بهذه الكلمات وهي قوله «توقوا البرد ـ إلى قوله ـ يورق». ثم قال: وروي: توقوا الهواء[6].

في الذين أضرَّ بهم البرد

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: البرد يفعل في الأبدان على الإطلاق أفعالاً: التكثيف، والتحصيف، وجمع الحرارة الغريزية في باطن الأعضاء، ثم تطفئتها آخر الأمر، ثم الهلاك.

---

(١) وتوقى واتقى بمعنى، أي احترزوا واحفظوا أبدانكم من البرد أول الشتاء بالثياب ونحوها، والتلقي الاستقبال.

(٢) إحراقه إسقاط الورق (الأوراق) والمنع من النمو.

(٣) والإيراق: إنبات الورق.

ورووا عن النبي(ص): اغتنموا برد الربيع فإنه يفعل بأبدانكم ما يفعل بأشجاركم، واجتنبوا برد الخريف فإنه يفعل بأبدانكم ما يفعل بأشجاركم. (بحار ج٥٩ ص ٢٧١).

(٤) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٧١ ح٦٨ عن النهج.

(٥) لقدم أمامها: أي لحفظها أو في وصفها ومدحها.

(٦) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٧١ ح٦٩.

والبرد يقاوم إما بالمزاج الطبيعي البارد، إذ الشيء لا ينفعل عن شبيهه بل عن ضده، أو بالمزاج الحار القوي الممانع، فإن الضد إذا قوي على مدافعة الضد لم ينفعل عنه.

والبرد، إذا فعل التكثيف فقط ولم يتعد عنه، أوجب منع البخارات عن التحلل في الأبدان الممتلئة، وخبث، وجذب العفونة وعوارض العفونة.

وأما الأبدان النقية، فإن التكثيف المعتدل يوجب فيها حصر الحرارة الغريزية حتى تجتمع فتقوى، فيجود فيها هضم الغذاء ونضج الأخلاط أبلغ وأكثر.

وأما إذا قوي البرد حتى يعلغل باطن العضو، فإنه لا محالة يطفىء الحرارة الغريزية. فإن تدورك سريعاً بضدها، أعني بما يجذبها من المبادي التي هيئت في الطبيعة لها، وإلا عفن العضو، لأن العفونة تابعة لتعطيل الرطوبة عن الحرارة الغريزية المدبرة لها، ولاستيلاء الحرارة العرضية عليها حتى يتصرف فيها، لا على نحو ما يتصرف فيها الحرارة الغريزية

علاج دخول العلق[1] منافذ البدن

رووا أن تسعة إخوة أو عشرة في حي من أحياء العرب كانت لهم أخت واحدة، فقالوا لها: كلّ ما يرزقنا الله نطرحه بين يديك، فلا ترغبي في التزويج فحميتنا لا تحمل ذلك، فوافقتهم في ذلك ورضيت به وقعدت في خدمتهم وهم يكرمونها.

فحاضت يوماً فلما طهرت أرادت الاغتسال وخرجت إلى عين ماء كانت بقرب حيهم فخرجت من الماء علقة، فدخلت في جوفها وقد جلست في الماء، فمضت عليها الأيام والعلقة تكبر، حتى علت بطنها، وظن الإخوة أنها حبلى وقد خانت، فأرادوا قتلها.

فقال بعضهم: نرفع أمرها إلى أمير المؤمنين علي(ع) فإنه يتولى ذلك.

فأخرجوها إلى حضرته وقالوا فيها ما ظنُّوا بها، واستحضر علي(ع) طستاً مملوأ بالحمأة، وأمرها أن تقعد عليه، فلما أحست العلقة رائحة الحمأة نزلت من جوفها الخبر[2].

قد روى جمٌ غفير من علمائنا منهم شاذان بن جبرئيل، ومن المخالفين منهم أسعد بن ابراهيم الأردبيلي المالكي، بأسانيدهم عن عمار بن ياسر وزيد بن أرقم، قالا: كنا بين يدي أمير المؤمنين(ع) وإذا بزعقة عظيمة، وكان على دكة القضاء، فقال: يا عمار، ائت بمن على الباب. فخرجت وإذا على الباب امرأة في قبة على جمل وهي تشتكي وتصيح: يا

---

(١) **العلق**: بفتح العين واللام: دود أسود وأحمر، يكون بالماء يعلق بالبدن ويمص الدم. (حياة الحيوان الدميري).

(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٦٦ ـ ١٦٧ ح١.

غياث المستغيثين، إليك توجهت وبوليك توسلت، فبيض وجهي، وفرّج عني كربتي. قال عمار: وحولها ألف فارس بسيوف مسلولة، وقوم لها، وقوم عليها. فقلت: أجيبوا أمير المؤمنين(ع)، فنزلت المرأة، ودخل القوم معها المسجد، واجتمع أهل الكوفة، فقام أمير المؤمنين(ع) وقال: سلوني ما بدا لكم يا أهل الشام: فنهض من بينهم شيخ وقال: يا مولاي!

هذه الجارية ابنتي قد خطبها ملوك العرب، وقد نكست رأسي بين عشيرتي عاتق حامل، فاكشف هذه الغمة.

فقال(ع): ما تقولين يا جارية؟ قالت: مولاي أمّا قوله إني عاتق صدق، وأما قوله أني حامل فوحقك يا مولاي ما علمت من نفسي خيانة قط. فصعد(ع) المنبر وقال: عليّ بداية الكوفة! فجاءت امرأة تسمى «لبناء» وهي قابلة نساء أهل الكوفة فقال لها: اضربي بينك وبين الناس حجاباً وانظري هذه الجارية عاتق[1] حامل أم لا. ففعلت ما أمر(ع) به ثم خرجت وقالت: نعم، يا مولاي هي عاتق حامل.

فقال(ع): من منكم يقدر على قطعة ثلج في هذه الساعة؟ قال أبو الجارية: الثلج في بلادنا كثير، ولكن لا نقدر عليها ههنا.

قال عمار: فمد يده من أعلى منبر الكوفة وردها وإذا فيها قطعة من الثلج يقطر الماء منها، ثم قال: يا داية، خذي هذه القطعة من الثلج، واخرجي بالجارية من المسجد، واتركي تحتها طستاً، وضعي هذه القطعة مما يلي الفرج، فسترى علقة وزنها سبعمائة وخمسون درهماً! ففعلت ورجعت بالجارية والعلقة إليه(ع) وكانت كما قال(ع).

ثم قال(ع) لأبي الجارية: خذ ابنتك، فوالله ما زنت ولكن دخلت الموضع الذي فيه الماء، فدخلت هذه العلقة، وهي بنت عشر سنين، وكبرت إلى الآن في بطنها .

---

(١) قال الجوهري: جارية عاتق أي شابة أول ما أدركت فخدرت في بيت أهلها ولم تبن إلى زوج.

(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٦٧ ـ ١٦٨ ح٢.

قال المجلسي رحمه الله، والروايات طويلة مختلفة الألفاظ، اقتصرنا على موضع الاتفاق والحاجة. والروايتان تدلان على أن العلق إذا دخل شيئاً من منافذ البدن يمكن إخراجها بإدناء الحمأة والثلج إلى الموضع الذي هي فيه.



الحفظ

عن علي(ع): من أخذ من الزعفران[1] الخالص جزءً، ومن السعد[2] جزءً، ويضاف إليهما عسلاً، ويشرب منه مثقالين في كل يوم فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ أن يكون ساحراً[3].

---

(١) **الزعفران**: ما جاء عنه في (القاموس الطبي النباتي): الإسم العربي: زعفران. الإسم الشائع: جادي ـ عبير ـ رهقان.

نبات عشبي بصلي، بري وزراعي، تزيني وطبي، موطنه: منطقة الشرق، الهند، أندونيسيا.

(٢) **السعد**: ما جاء عنه في (المعجم الطبي النباتي) الإسم العربي: سعد. الإسم الشائع: جعد. طبيعة النبات: نبات عشبي معمر، بري وزراعي. موطنه: حوض البحر المتوسط. قال ابن سينا: نبات له ورق يشبه الكراث، غير أنه أطول وأرق وأصلب، وله ساق طولها ذراع، أو أكثر، وساقه ليست مستقيمة، بل فيها اعوجاج.

(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٧٢ ـ ٢٧٣ ح٧٢.



الحجامة

عن أبي عبدالله(ع) عن أبيه، عن آبائه، عن أمير المؤمنين(ع) قال: توقوا الحجامة يوم الأربعاء والنورة، فإن يوم الأربعاء يوم نحس مستمر، وفيه خلقت جهنم[١].

عن أبي عبدالله(ع) عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): إن الحجامة تصحح البدن وتشد العقل[٢].

عن الرضا عن آبائه(ع)، عن أمير المؤمنين(ع) قال: يوم الثلاثاء يوم حرب ودم[٣].

عن شعيب العقرقوفي، عن أبي إسحاق الأزدي عن أبي إسحاق السبيعي عمن ذكره أن أمير المؤمنين(ع) كان يغتسل من الحجامة والحمام، قال شعيب: فذكرته لأبي عبدالله الصادق(ع) فقال: إن النبي(ص) كان إذا احتجم هاج به الدم وتبيغ فاغتسل بالماء البارد ليسكن عنه حرارة الدم، وإن أمير المؤمنين(ع) كان إذا دخل الحمام هاجت به الحرارة صب عليها الماء البارد فتسكن عنه الحرارة[٤].

---

(١) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١١٤ ح١٧.
(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١١٤ ح١٨
(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١١٥ ح٢٢
(٤) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٢ ح٤٨.

نقلاً عن ديوان أمير المؤمنين(ع):

ومن يرد الحجامة فالثلاثاء ففي ساعاته هرق الدماء
وإن شرب أمرء يوماً دواء فنعم اليوم يوم الأربعاء[1]

عن علي (ع) قال: قال رسول الله (ص): من احتجم يوم الأربعاء فأصابه وضح[2] فلا يلومن إلا نفسه[3].

في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن رسول الله (ص) أنه قال: احتجموا إذا هاج بكم الدم، فإن الدم ربما تبيغ بصاحبه فيقتله[4].

قال رسول الله (ص): الحجامة في الرأس شفاء من كل داء إلا السام[5].

قال أبو عبدالله (ع): كان النبي(ص) يحتجم في الأخدعين[6]، فأتاه جبرئيل عن الله تبارك وتعالى بحجامة الكاهل [7] [8].

عن زرارة، عن أبي عبدالله جعفر بن محمد الصادق(ع) أنه احتجم فقال: يا جارية هلمي ثلاث سكرات. ثم قال: إن السكر بعد الحجامة يورد الدم الصافي، ويقطع الحرارة[9].

عن أبي الحسن العسكري(ع): كل الرمان بعد الحجامة، رماناً حلواً، فإنه يسكن

(١) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٩.
(٢) **الوضح**: البياض من كل شيء، والمراد به هنا البرص.
(٣) بحار ج٥٩ ص ١٢٥ ح٧٠.
(٤) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٠ ح٤٢.
(٥) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٠ ح٤٤.
(٦) **الاخدعين**: في القاموس الأخدع عرق في المحجمتين، وهو شعبة من الوريد. وفي المصباح: الأخدعان عرقان في موضع الحجامة. وفي النهاية: الأخدعان عرقان في جانب العنق.
(٧) **الكاهل**: مقدم أعلى الظهر. وفي القاموس: الكاهل ـ كصاحب: الحارك، أو مقدم أعلى الظهر مما يلي العنق. وهو الثلث الأعلى، وفيه ست فقر، أو ما بين الكتفين، أو موصل العنق في الصلب.
(٨) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٢ ح٤٩.
(٩) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٣ ح٥١ ـ ٥٢ ـ ٥٥.

الدم، ويصفي الدم في الجوف[1].

عن طلحة بن زيد، قال: سألت أبا عبدالله(ع) عن الحجامة يوم السبت، قال: يضعف[2].

روى الأنصاري قال: كان الرضا(ع) ربما تبيغه الدم فاحتجم في جوف الليل[3].

وعن أبي عبدالله (ع) قال: إياك والحجامة على الريق[4].

عنه(ع) قال في الحمام: لا تدخله وأنت ممتلىء من الطعام، ولا تحتجم حتى تأكل شيئاً، فإنه أدر للعرق وأسهل لخروجه، وأقوى للبدن[5].

وروي عن العالم(ع) أنه قال: الحجامة بعد الأكل، لأنه إذا شبع الرجل ثم احتجم اجتمع الدم وأخرج الداء، وإذا احتجم قبل الأكل خرج الدم وبقي الداء[6].

عن الكاظم(ع) قال: قال رسول الله (ص): من كان منكم محتجماً فليحتجم يوم السبت[7]

وقال الصادق(ع) الحجامة يوم الأحد فيه شفاء من كل داء[8].

عنه (ع) قال رسول الله (ص): احتجموا يوم الاثنين بعد العصر[9].

عن أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله (ص): من احتجم يوم الثلاثاء لسبع عشرة أو لتسع عشرة أو لإحدى وعشرين كان له شفاء من داء السنة[10].

---

(١) بحار الأنوار ج٥٩ ص١٢٣ ح٥٢.
(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص١٢٣ ح٥٥.
(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٣ ح٥٦.
(٤) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٤ ح٥٨.
(٥) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٤ ح٥٩.
(٦) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٤ ح٦٠.
قال ابن القيم: تكره الحجامة عندهم على الشبع، فإنما ربما أورثت سدداً، وأمراضاً رديئة، لا سيما إذا كان الغذاء بارداً غليظاً.
(٧) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٥ ح٦٤.
(٨) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٥ ح٦٥.
(٩) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٥ ح٦٦.
(١٠) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٥ ح٦٧.

وقال أيضاً: احتجموا لخمس عشر وسبع عشرة وإحدى وعشرين، لا يتبيغ بكم الدم فيقتلكم[1].

عن الصادق(ع) قال: من احتجم في آخر خميس في الشهر آخر النهار سل الداء سلاً[2].

وعنه (ع) قال: إن الدم يجتمع في موضع الحجامة يوم الخميس فإذا زالت الشمس تفرق، فخذ حظك من الحجامة قبل الزوال[3].

وقال(ع): الحجامة يوم الثلاثاء لسبع عشرة يمضي من الشهر دواء لداء سنة[4].

وقال(ع): الحجامة في الرأس شفاء من سبع: من الجنون، والجذام والبرص، والنعاس، ووجع الضرس، وظلمة العين، والصداع[5].

وعنه(ع) قال: الحجامة تزيد العقل وتزيد الحافظ حفظاً[6].

وعنه(ع) قال: الحجامة في النقرة تورث النسيان[7].

عن أبي عبدالله (ع) قال: لا تحتجموا في يوم الجمعة مع الزوال، فإن من احتجم مع الزوال في يوم الجمعة فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه[8].

عن سفيان بن السمط، قال: قال لي أبو عبدالله (ع): إذا بلغ الصبي أربعة عشر فاحجمه في كل شهر في النقرة، فإنها تجفف لعابه، وتهبط الحرارة من رأسه وجسده[9].

عن أبي عبدالله (ع) قال: كان رسول الله (ص) يحتجم يوم الاثنين بعد العصر[10].

---

(١) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٥ ح٦٨.
(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٥ ح٧٢.
(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٥ ـ ١٢٦ ح٧٣.
(٤) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٦ ح٨٠.
(٥) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٦ ح٨١.
(٦) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٦ ح٨٢.
(٧) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢٧ ح٨٣.
(٨) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٣٠ ح٩٦.
(٩) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٣١ ح١٠٠.
(١٠) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٠٩ ح٤.

عن مقاتل بن مقاتل، قال: رأيت أبا الحسن الرضا(ع) في يوم الجمعة في وقت الزوال على ظهر الطريق يحتجم وهو محرم(١).

عن أبي جعفر محمد بن علي(ع) قال: ومن احتجم فنظر إلى أول محجمة من دمه أمن من الرمد إلى الحجامة الأخرى(٢).

تعريف الحجامة

الحجامة عملية جراحية يقصد بها تخفيف أو شفاء الإلتهاب الذي يحصل في أعضاء غائرة لا تصل إليها العمليات الجراحية بدون هذه الواسطة أو نحوها، وذلك بجذب كمية من الدم من مقابل ذلك المكان الملتهب إلى الجلد ثم استخراج هذا الدم إلى الخارج كما في العلق والفصد أو حبسه مدة تحت الجلد بحيث ينقطع عن الدورة فيخفف بذلك الالتهاب المذكور أو الألم الحاصل. ففي الحال الأول أي إخراج الدم يقال للحجامة دموية.

وفي الحال الثاني جافة وهذا ما يعبر عنه عند العموم بكاسات دم وكاسات هواء.

وطريقة الحجامة في الحالين أن تؤخذ كأس زجاجية ضيقة الفم واسعة البطن حجمها نحو الرمانة الصغيرة تعرف بالمحجمة، ثم تحرق قطعة من الورق أو قليل من القطن داخلها حتى يزول منها الهواء بواسطة الحرارة وتوضع في الحال على الجلد حيث يراد استخراج الدم أو أن يوضع على الجلد قطعة من كرتون، تركز عليها قطعة صغيرة من شمعة مشتعلة أو كتلة من قطن كذلك، وتوضع المحجمة فوقها فتتفرغ من الهواء بالحرارة وتلتصق بالجلد التصاقاً محكماً فينجذب الدم وغيره من المواد المصلية بقوة الجذب وينتفع الجلد ويتقبب ويحمر وتبقى المحجمة لاصقة به مدة كافية لمنع اشتراك هذه الكمية من الدم في الدورة.

---

(١) بحار ج٥٩ ص ١١٦ ح٢٤.

قال الصدوق ـ رحمه الله ـ: في هذا الحديث فوائد: أحدها: إطلاق الحجامة في يوم الجمعة عند الضرورة، ليعلم أن ما ورد من كراهة ذلك أنما هو في حالة الاختيار. والثانية: الإطلاق في الحجامة في وقت الزوال، والثالثة: أنه يجوز للمحرم أن يحتجم إذا اضطر ولا يحلق مكان الحجامة، ولا قوة إلا بالله.

(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٢١ ح٤٧.

هذا في الحجامة الجافة، وأما إذا أريد إخراج الدم فيجب أن يجرح الجلد جرحين او ثلاثة أو أربعة خفيفة كما يفعل في التشريط ثم توضع الحجمة على الكيفية المذكورة، فعند تراكم الدم على ما سبق يخرج من تلك الجروح إلى المحجمة، فإذا امتلأت نزعت ثم أعيدت تكرارا بقدر الكمية المراد إخراجها من الدم وطريقة نزعها أن يكبس بالأصبع على الجلد قرب حافة المحجمة فيدخل الهواء من تلك الفرجة التي تفتح بين الجلد وحافة المحجمة فتنفك.

وقد تكون المحجمة مثقوبة من الوراء ثقباً صغيراً يمتص منه الهواء بالفم، أو ذات أنبوبة يمتص منها بواسطة طلمبة ماصة وذلك يغني عن إخراج الهواء منها بالحرارة كما ذكر آنفاً.

استطبابات الحجامة ومواضع تطبيقها

سأقدم الكلام على استطباباتها في الطب الحديث (أي دواعي استعمالها طبيا) لنستطيع أن نقيم استطباباتها في الطب النبوي، ولأنه يمكن أن تجري شعبياً، وخاصة في الأماكن الخالية من الأطباء، أو البعيدة عن المراكز الطبية وريثما يأتي الطبيب، شأنها كشأن تطبيق محتويات صيدلية المنزل.

استطباباتها في الطب الحديث:

١ ـ **الحجامة الجافة:** بينتُ أن الدم في الحجامة الجافة يخرج من العروق الدقاق محدثاً كدمة، وبذلك يجف أو يزول احتقان المناطق الواقعة تحت موضع الحجامة، بالإضافة إلى حوادث انعكاسية أخرى ذات تأثير بيّن في تسكين الألم وتخفيف الاحتقان.

ومن استطبابات هذه الحجامة الجافة: آفات الرئة الحادة واحتقانات الكبد والتهابات الكلية والتهاب التأمور والعصابات القطنية والوربية[١].

ويمكن أن تقوم الحجامة الجافة مقام الاستدماء الذاتي لدى الأطفال أو لدى من يتعذر العثور على أوردتهم من الكهول. والاستدماء الذاتي (نقل الدم من عرق المريض وحقنه في عضله الأليوي) طريقة عامة في إزالة التحسس[٢].

(١) علم الأدوية للأستاذ الدكتور عزة مريدن.

(٢) أمراض الجلد للأستاذ الدكتور حنين سباع مبحث إزالة التحسس.

٢ ـ **الحجامة المبزغة:** تزيد على الحجامة الجافة إخراج الدم بتشرط مكان الحجامة الجافة.

وهي نوع من الفصادة الموضعية استعملت في الطب الحديث أيضاً في المجالات التالية، وخاصة قبل اكتشاف الأدوية الكثيرة في النصف الثاني من القرن العشرين. ومع ذلك تبقى هذه الحجامة مفيدة داعمة للأدوية الأخرى. واستطباباتها هي:[١]

١ ـ **الاحتقانات:** احتقانات الرئة، واحتقان الكبد، ووذمة الرئة الحادة، وهذه تتطلب سرعة الإسعاف، فيجوز للممرضة في هذه الحالة أن تقوم بإجراء الحجامة المبزغة على الظهر إذا تأخر الطبيب.

٢ ـ **الالتهابات:** كالتهاب التأمور والتهاب الكلية الحاد (قصور كلوي حاد).

٣ ـ **الآلام العصبية القطنية والوربية والوجع الناخس،** حيث تؤثر الحجامة مسكنة سواء كانت جافة أو مبزغة وتوضع المحاجم في الآلام العصبية القطنية جانبي العمود القطني وليس على العجز، أما في الآلام الوربية فتوضع المحاجم على الظهر.

٤ ـ **لأخذ الدم** للفحص المخبري، وخاصة حينما لا يمكن أخذ الدم ببزل الوريد، ولا سيما في الأولاد.

٥ ـ **لتقوم مقام الفصد العام** وذلك عندما لا يتمكن الطبيب من بزل الوريد بإبرة غليظة، ولا يرغب أن يجرحه بالمبضع، وقد يوصي الطبيب ذوي المريض بأن يجروا له حجامة دامية، إذا ظهرت بعض الأعراض لديه من زلة وزرقة بسبب إصابته بآفة قلبية أو ارتفاع توتر شديد. أما مضادات الاستطباب للحجامة المبزغة فهي: الإنتان الجلدي والإنتان العام والداء السكري، وعند الأشخاص ضعيفي البنية، وعندما يخشى من استمرار النزف مكان التشريط بسبب وجود اضطرابات في أزمنة النزف والتخثر[٢].

والبروترمبين الحادثة في بعض الأمراض كالناعور وقصور الكبد..

استطباباتها في العهد الجاهلي:

تفيد الأحاديث النبوية أن الحجامة من الطرق العلاجية الشائعة شعبياً عند العرب في

---

(١) مقتبسة من كتب علم الأدوية، ومباحث في الجراحة الصغرى، وفن التمريض

(٢) **التخثر**: خثر: غلظ وثخن فهو خاثر وخثراناً.

الجاهلية ولا توجد نصوص تعين استطباباتها في العهد النبوي، حيث عاصر كثير من المسلمين الأوائل جزءاً من العهد الجاهلي.

استطباباتها في هدي النبوة والأئمة:

١ ـ **تبيغ الدم:** التبيغ في اللغة الزيادة من قولهم: بغى فلان على فلان أي زاد عليه.

قال أبو عبيدالله الكسائي: التبيغ: التهيج.

وفي لسان العرب: تبيغ به الدم: هاج به، وذلك حينما تظهر حمرته في البدن، وإلى لفظ التبيغ ترجم مؤلفو القاموس الطبي الموحد كلمة Hypeshemie.

فتبيغ الدم بمعنى زيادته أو تهيجه يحدث أكثر ما يحدث في ارتفاع التوتر الشرياني، وخاصة الأحمر، أي المترافق باحتقان الوجه والملتحمتين والشفتين واليدين والقدمين، كما يحدث في فرط الكريات الحمر الحقيقي الذي منه ما يكون ثانوياً لعلل مختلفة، ومنه ما يكون بدئياً أي أساسياً نادراً.

ومن أسباب الثانوي العلل القلبية الخلقية مع الزرقة، وارتفاق التأمور والتضيقات الرئوية التي تعيق التدمية، وتصلب الشريان الرئوي، والآفات الرئوية الليفية من منشأ إفرنجي، وفرط الكريات الحمر في الارتفاعات، وفرط الكريات الحمر السمي، وسل الطحال وكيسته المائية. ولم تشخص تلك الأمراض قديماً ولم تفرق عن بعضها. وإنما اكتفى بذكر العلامة السريرية المشتركة وهي تبيغ الدم.

ومن الأعراض المشاهدة في فرط التوتر الشرياني، وفي الأمراض التي يحدث فيها فرط الكريات الحمر الحقيقي، يذكر الصداع وحس الامتلاء في الرأس والدوار وسرعة الانفعال، وقد تحدث اضطرابات بصرية.

ومن الأدوية المفيدة في تلك الأحوال الفعالة والحجامة المبزغة (الدامية).

وردت كلمة تبيغ الدم وبعض ارتفاع التوتر الشرياني وفرط الكريات الحمر في أحاديث الرسول (ص) والأئمة (ع).

٢ ـ **أوجاع الرأس أو الصداع:** قد يكون الصداع ظاهرة وحيدة، دون وجود أعراض مشاركة أخرى، وقد يكون مشاركاً لأعراض أخرى.

ومن جملة أسباب الصداع كظاهرة وحيدة، وأكثرها حدوثاً الصداع المرافق لفرط

التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم) والصداع الوعائي الذي قد يتظاهر بشقيقة، ولقد مر وصفه عليه الصلاة والسلام الحجامة للمصاب بتبيغ الدم.

٣ ـ الحجامة بعد التسمم: يقر الطب الحديث بفائدة الفصادة في بعض التسممات، ويوصي بإجراء نقل الدم بعدها ومن البدهي أنه عندما لا يتمكن الطبيب من بزل الوريد بإبرة غليظة، ولا يرغب أن يخرج الوريد بالمبضع، فإن الحجامة التي تعتبر نوعاً من الفصادة الموضعية هي ملجؤه الوحيد.

عن عبدالله بن جعفر: أن النبي(ص) احتجم بعدما سم .

٤ ـ الحجامة في الأخدعين والكاهل: في القاموس المحيط: الأخدعان: عرقان في جانبي العنق والكاهل: ما بين الكتفين وهو متقدم الظهر.

وفي لسان العرب: الأخدعان: عرقان خفيان في موضع الحجامة من العنق، وربما وقعت الشرطة على أحدهما فينزف صاحبه، لأن الأخدع شعبة من الوريد.

يسمى الأخدع في الطب الحديث الوريد الوداجي الخارجي الخلفي وهو يصب في الوريد الوداجي الخارجي (الظاهر) وعلى هذا، فإن الحجامة في الأخدعين تحتاج إلى دقة بأن تكون الشرطة سطحية غير عميقة. وتقوم مقامها الحجامة في الكاهل، وهذه أبعد من العروق الكبيرة وأسلم.

وأستمر استعمال الحجامة في الأخدعين والكاهل في عهود النهضة الإسلامية العربية، وقد ذكرها مع استطباباتها ابن سينا في القانون.

ولا تزال الحجامة الدامية على الكاهل تستعمل حتى أيامنا هذه وفي الطب الحديث أيضاً.

الفوائد الطبية للحجامة

* تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية عن طريق التدليك القوي للعضلات والتفاعل الخلوي بين أنسجة الجسم.

* تنشيط العمليات الحيوية في طبقات الأنسجة تحت الجلد، وبين العضلات حيث تتخلص من فضلات التعب، وتتحسن النغمة العضلية، والحالة العامة للعضلات.

* تقلل حالات الورم الناتجة عن ضعف نشاط الدورة الدموية، وخاصة إجهاد الساقين والإصابة بالشد أو التمزق العضلي أو الكدمات الشديدة.

* تساعد كثيرا في إزالة التهابات الألياف العضلية والأنسجة العصبية وتفيد في تقليل الشعور بالألم والتهابات عرق النسا وأوجاع البرد والآلام الروماتيزمية والصدرية والعصبية.

اختيار الأيام للحجامة: قال المجلسي في (البحار). ظهر من الأخبار المتقدمة رجحان الحجامة يوم الخميس والأحد بلا معارض، وأكثر الأخبار تدل على رجحانه في يوم الثلاثاء لا سيما إذا صادف بعض الأيام المخصوصة من الشهور العربية أو الرومية، ويعارضه بعض الأخبار.

ويظهر من أكثر الأخبار رجحان الحجامة يوم الإثنين، ويعارضه ما مر من شؤمه مطلقا في أخبار كثيرة، وتوهم التقية لتبرك المخالفين به في أكثر الأمور.

وأما الأربعاء فأكثر الأخبار تدل على مرجوحية الحجامة فيها، ويعارضها بعض الأخبار، ويمكن حملها على الضرورة

والسبت أيضا الأخبار فيه متعارضة، ولعل الرجحان أقوى وكذا الجمعة، ولعل المنع فيه أقوى، ثم جميع ذلك بما هو مع عدم الضرورة، فأما معها يجوز في أي وقت كان لا سيما إذا قرأ آية الكرسي

قال الشهيد(رحمه الله) في الدروس: يستحب الحجامة في الرأس، فإن فيها شفاء من كل داء، وتكره الحجامة في الأربعاء والسبت خوفا من الوضح، إلا أن يتبيغ به الدم أي يهيج، فيحتجم متى شاء ويقرأ آية الكرسي، ويستخير الله ويصلي على النبي وآله

فوائد الحجامة: أما منافع الحجامة، فإنها تنفي سطح البدن اكثر من الفصد، والفصد لأعماق البدن أفضل، والحجامة تستخرج من نواحي الجلد.

الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية) قال: أعلم يا أمير... أن الحجامة إنما يؤخذ دمها من صغار العروق المبثوثة في اللحم ومصداق ذلك أنها لا تضعف القوة عما يوجد من الضعف عند الفصد.

وحجامة النقرة تنفع من ثقل الرأس

[**قال الشيخ ابن سينا في القانون** «الحجامة على النقرة خليفة الأكحل تنفع من ثقل الحاجبين، وتخفف الجفن، وتنفع من جرب العين» وقال الرازي في الحاوي ١/ ٢٦٤. «وإن دام الصداع وعتق، أحجم النقرة»].

وحجامة الأخدعين يخفف عن الرأس، والوجه، والعين، وهي نافعة لوجع الأضراس.

[**قال الشيخ ابن سينا في القانون**: «الحجامة على الأخدعين خليفة القيفال. تنفع من ارتعاش الرأس وتنفع الأعضاء التي في الرأس: مثل الوجه، والأسنان، والضرس، والأذنين، والعينين، والحلق والأنف»].

وربما ناب الفصد عن جميع ذلك، وقد يحتجم تحت الذقن لعلاج القلاع في الفم، وفساد اللثة، وغير ذلك من أوجاع الفم.

[**قال الشيخ ابن سينا في القانون**: «الحجامة تحت الذقن تنفع الأسنان والوجه والحلقوم، وتنقي الرأس والفكين»].

وكذلك الحجامة بين الكتفين تنفع من الخفقان الذي يكون مع الامتلاء والحرارة. والتي توضع على الساقين قد ينقص من الامتلاء نقصا بينا وينفع من الأوجاع المزمنة في الكلى والمثانة والأرحام، ويدر الطمث، غير أنها منهكة للجسد وقد يعرض منها الغشي الشديد إلا أنها تنفع ذوي البثور والدماميل.

[**قال الشيخ ابن سينا في القانون**: «والحجامة على الساق تنقي الدم وتدر الطمث»].

والذي يخفف من ألم الحجامة تخفيف المص أول ما تضع المحاجم، ثم يدر المص قليلاً والثواني أزيد من المص في الأوائل وكذا الثوالث فصاعدا، ويتوقف عند الشرط حتى يحمر الموضع جيداً بتكرير المحاجم ويلين المشرط على جلود لينة ويمسح الموضع قبل شرطه بالدهن.

توقيت الحجامة: قال صاحب القانون: «أوقاتها في النهار. الساعة الثانية أو الثالثة. ويجب توقيتها بعد الحمام، إلا في دمه غليظ: فيجب أن يستحم، ثم يجم ساعة، ثم يحتجم».

وقال الشيخ في القانون أيضاً: يؤمر باستعمال الحجامة لا في أول الشهر، لأن الأخلاط لا تكون قد تحركت وهاجت، ولا في آخره لأنها قد نقصت، بل في وسط الشهر حين تكون الأخلاط هائجة تابعة في تزيدها لتزيد النور في جرم القمر، يزيد الدماغ في الأقحاف، والمياه في الأنهار ذوات المدّ والجزر، وأفضل أوقاتها في النهار هي الساعة الثانية والثالثة.

قال الإمام الرضا(ع) في الرسالة الذهبية: فإذا أردت الحجامة فليكن في اثنتي عشرة ليلة من الهلال إلى خمسة عشرة، فإنه أصح لبدنك، فإذا نقص الشهر فلا تحتجم إلا أن تكون مضطراً إلى ذلك وهو لأن الدم ينقص في نقصان الهلال ويزيد في زيادته.

ولتكن الحجامة بقدر ما يمضي من السنين ابن عشرين سنة يحتجم في كل عشرين يوماً، وابن ثلاثين سنة يحتجم في كل ثلاثين يوماً واحدة، وكذلك ابن الأربعين سنة يحتجم في كل أربعين يوماً فما زاد بحسب ذلك.

الحجامة في عدة مواضيع من البدن: قال ابن سينا في (القانون): الحجامة على النقرة خليفة الأكحل، وينفع من ثقل الحاجبين و (العينين) ويجفف الجفن، وينفع من جرب العين والبخر في الفم. وعلى الكاهل خليفة الباسليق، وينفع من وجع المنكب والحلق. وعلى أحد الأخدعين خليفة القيفال وينفع من ارتعاش الرأس، وينفع الأعضاء التي في الرأس مثل الوجه والأسنان والضرس والأذنين و(العينين) والحلق والأنف.

لكن الحجامة على النقرة تورث النسيان حقاً كما قال سيدنا ومولانا صاحب شريعتنا محمد(ص)، فإن مؤخر الدماغ موضع الحفظ، وتضعفه الحجامة. وعلى الكاهل يضعف فم المعدة، والأخدعية ربما أحدثت رعشة الرأس، فلتسفل النقرية ولتصعد الكاهلية قليلاً إلا أن يتوخى بها معالجة نزف الدم والسعال، فيجب أن تنزل ولا تصعد.

وهذه الحجامة التي تكون على الكاهل وبين الكتفين نافعة من أمراض الصدر الدموية، والربو الدموي، لكن تضعف المعدة، وتحدث الخفقان، والحجامة على الساق يقارب الفصد، وينقي الدم، ويدر الطمث، ومن كانت من النساء بيضاء متخلخلة رقيقة الدم فحجامة الساقين أوفق لها من فصد الصافن.

والحجامة على القمحورة وعلى الهامة ينفع ـ فيما ادعاه بعضهم ـ من اختلاط العقل والدوار، ويبطىء ـ فيما قالوا ـ بالشيب. وفيه نظر، فإنها قد تفعل ذلك في أبدان دون أبدان

وفي أكثر الأبدان تسرع بالشيب، وتضر بالذهن، وتنفع من أمراض العين، وذلك أكثر منفعتها، فإنها تنفع من جربها وبثورها من المورسرج، ولكنها تضر بالذهن، وتورث بلهاً ونسياناً ورداءة فكر، وأمراضاً مزمنة، وتضر بأصحاب الماء في العين، إلا أن تصادف الوقت والحال التي يجب فيها استعمالها، فربما لم تضر والحجامة تحت الذقن ينفع الأسنان والوجه والحلقوم، وينقي الرأس والفكين.

والحجامة على القطن نافعة من دماميل الفخذ وجربه وبثوره، ومن النقرس والبواسير وداء الفيل ورياح المثانة والرحم ومن حكة الظهر فإذا كانت هذه الحجامة بالنار شرط أو غير شرط نفعت من ذلك أيضاً. والتي بشرط أقوى في غير الريح، والتي بغير شرط أقوى في تحليل الريح البارد واستئصالها ههنا، وفي كل موضع.

والحجامة على الفخذين من قدام ينفع من ورم الخصيتين وخراجات الفخذين والساقين، وعلى أسفل الركبتين، فالتي على الفخذين ينفع من الأورام والخراجات الحادثة في الأليتين، وعلى أسفل الركبة تنفع من ضربان الركبة الكائن من أخلاط حارة، ومن الخراجات الرديئة والقروح العتيقة في الساق والرجل، والتي على الكعبين تنفع من أجناس الطمث، من عرق النسا والنقرس.

آداب الحجامة: الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية) قال: يجب في كل ما ذكرناه من إخراج الدم اجتناب النساء قبل ذلك باثني عشرة ساعة.

[قال الأطباء: بعده أيضاً كذلك، بل هو أضر، ويمكن أن يكون التخصيص لظهور الضرر وبعده، أو لعدم وقوعه غالباً لطرو الضعف المانع منه].

ويحتجم في كل يوم صباح صاف لا غيم فيه ولا ريح شديدة، ويخرج من الدم بقدر ما يرى تغيره، ولا تدخل يومك ذاك الحمام فإنه يورث الداء. واصبب على رأسك وجسدك الماء الحار ولا تفعل ذلك من ساعتك.

وإياك والحمام إذا احتجمت فإن الحمى الدائمة تكون فيه، فإذا اغتسلت من الحجامة فخذ خرقة مرغري [في القاموس: المرغر والمرغري، ويمد إذا خففف، وقد تفتح الميم في الكل: الزغب الذي تحت شعر العنز] فألقها على محاجمك [مواضع الحجامة] أو ثوباً ليناً من قز [نوع من الإبريسم] أو غيره وخذ قدر حمصة من الترياق الأكبر [الترياق: بالتاء وبالدال يطلق على ما له باد زهرية ونفع عظيم، وهو الآن يطلق على الهادي الأكبر

الذي ركبه اندروماخس القديم وبقي مدة يسمى ترياق الأربع، انظر تركيبه مفصلا في تذكرة أولي الألباب ١/ ٩٢ وفيه أيضاً أنه ينفع للجذام والبرص واحتلاط العقل والفالج والاسترخاء والتشنج والاختلاج والصرع].

فاشربه به إن كان شتاء، وإن كان صيفاً فاشرب السكنجبين من العنصلي فإنه الترياق الأكبر، وامزجه بالشراب المفرح المعتدل وتناوله، أو بشراب الفاكهة. [في القاموس: العنصل ـ كقنفذ وجندب، ويمدان: البصل البري، ويعرف بالأشقال، وببصل الفار، نافع لداء الثعلب والفالج والنساء وخله للسعال المزمن والربو والحشرجة، ويقوى البدن الضعيف] فإن تعذر ذلك فشراب الأترج، فإن لم تجد شيئاً من ذلك فتناوله بعد علكه ناعما تحت الأسنان واشرب عليه جرع ماء فاتر.

وإن كان في زمان الشتاء والبرد فاشرب عليه سكنجبياً عسلياً فإنك متى فعلت ذلك أمنت من اللقوة [مرض يميل به الوجه إلى جانب أنظر حياة الحيوان ٢/ ٣١٩] والبرص [بياض يظهر في ظاهر البدن لفساد المزاج انظر القاموس ٢/ ١٩٢] والبهق [بياض رقيق يعتري ظاهر البشرة لسوء مزاج العضو إلى البرودة، وغلبة البلغم على الدم انظر القاموس ٣/ ٢٢٣] والجذام بإذن الله تعالى.

ومص من الرمان الإمليس [هو الذي لا يكون في حبه نوى] فإنه يقوّي النفس ويحيي الدم.

ولا تأكل طعامك مالحاً بعد ذلك بثلاث ساعات فإنه يخاف أن يعرض من ذلك الجرب.

وإن كان شتاء: فكل من الطياهيج إذا احتجمت [جمع طيهوج: وهو طائر يعرف بالأندلس بالضريس. وهو شبيه بالحجل الصغير غير أن عنقه أحمر ومنقاره ورجله أحمران مثل الحجل وما تحت جناحه أسود وأبيض ومنه ما يسمى المنهاج أجوده السمين الرطب الخريفي وهو معتدل الحل ينفع الناقهين. انظر الجامع لمفردات الأدوية ٣/ ١٠٥].

واشرب عليه من ذلك الشراب الذي وصفته لك.

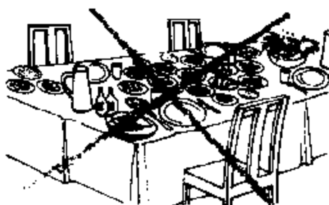
وادهن موضع الحجامة بدهن الخيري، وماء الورد، وشيء من مسك [قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٤/ ١٥٦ عن ابن ماسه: أنه يسخن الأعضاء الخارجية ويقويها إذا ضعفت إذا وضع عليها وقال الشيخ الرئيس في القانون ١/ ٣٦٠. إذا

حل في الأدهان المسخنة وطلي بها فقار الظهر نفع من الخدر].
وصب منه على هامتك ساعة تفرغ من حجامتك

وأما في الصيف: فإذا احتجمت فكل السكباج [فارسية: مرق يعمل من اللحم والخل] والهلام والمصوص والخامير [الهلام ـ كغراب: «طعام من لحم عجل بجلده، أو مرق السكباج المبرد المصفى من الدهن» المصوص ـ كصبور: «طعام من لحم يطبخ وينقع في الخل، أو يكون من لحم الطير خاصة انظر القاموس». والخامير: لم أعثر على معناها، ولعلها تحريف «اليخامير» وهو اللحم الذي يأكلونه بالخل والخردل والابزار انظر وسائل الشيعة ١٦/ ٣٧٤]

وصب على هامتك دهن البنفسج، وماء ورد، وشيئاً من كافور واشرب من ذلك الشراب الذي وصفته لك بعد طعامك.

وإياك وكثرة الحركة، والغضب، ومجامعة النساء يومك ذاك.



الحمية

من كلمات أمير المؤمنين(ع): اثنان عليلان أبداً: صحيح محتمٍ وعليل مختلط[1].

قال أمير المؤمنين(ع): المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس الدواء، لا صحة مع النهم[2].

الآمدي في الغرر: عن أمير المؤمنين(ع)، أنه قال: من لم يصبر على مضض الحمية طال سقمه[3].

وقال(ع): لا تنال الصحة إلا بالحمية[4].

الآمدي في الغرر: قال(ع): صلاح البدن الحمية[5].

في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

عن الرضا(ع) قال: ليس الحمية من الشيء تركه. إنما الحمية من الشيء الإقلال منه[6].

---

(١) سفينة البحار ج٢ ص ٤٥٨.

(٢) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٥٢ ح١٠. «**لا صحة مع النهم**» في القاموس: النهم محركة: إفراط الشهوة في الطعام، وأن لا يمتلىء عين الآكل ولا يشبع.

(٣) (٤) مستدرك الوسائل ج١٦ ص ٤٥٣ ح١٣ عن الغرر.

(٥) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ١٦٩ تحت عنوان «الحِمْيَةُ».

(٦) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٤٠ ح١.

قال العالم(ع): رأس الحمية الرفق بالبدن[١].

عن العالم(ع) قال: الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعود بدناً ما تعود[٢].

عن أبي الحسن موسى(ع) قال: ليس الحمية أن تدع الشيء أصلاً لا تأكله، ولكن الحمية أن تأكل من الشيء وتخفف[٣].

قواعد الطب: الدواء كله شيئان: **حميةٌ، وحفظ صحة**. فإذا وقع التخليط: احتيج إلى الاستفراغ الموافق وكذلك مدار الطب كله على هذه القواعد الثلاث.

قال أبقراط: الأبدان التي غير نقية من الأخلاط الرديئة إذا غذوناها زدناها شراً.

أنواع الحمية: والحمية حميتان: حمية عما يجلب المرض، وحمية عما يزيده، فيقف على حاله.

فالأولى: حمية الأصحاء.

والثانية: حمية المرضى.

فالحمية من أكبر الأدوية قبل الدواء، فتمنع حصوله. وإذا حصل: فتمنع تزايده وانتشاره.

ومما ينبغي أن يعلم أن كثيراً مما يحمى عنه العليل والناقه والصحيح، إذا اشتدت الشهوة إليه، ومالت إليه الطبيعة، فتناول منه الشيء اليسير لا تعجزُ الطبيعة عن هضمه: لم يضره تناوله، بل ربما انتفع به. فإن الطبيعة والمعدة تتلقيانه بالقبول والمحبة، فيصلحان ما يخشى من ضرره. وقد يكون أنفع من تناول ما تكرهه الطبيعة وتدفعه: من الدواء.

الإفراط بالحمية: إعلم أن الإفراط في الحمية يؤذي خصوصاً من ليس في بدنه أخلاط رديئة، لأنه إذا زالت الحمية أخذت النفس من الرطوبة التي في البدن وهي الرطوبة الأصلية فيعود المرض سلاً ودقاً لإفراط الحمية كتناول الأغذية.

مما يجب مراعاته في الصحة والمرض: قال أبقراط: وينبغي أن يعطى بعض المرضى غذاءهم في مرة واحدة، وبعضهم في مرتين ـ ويجعل ما يعطونه منه أكثر وأقل ـ

(١) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٤١ ح٤.
(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٤٢ ح١٠.
(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٤٢ ح١١.

وبعضهم قليلاً قليلاً وينبغي أن يعطى الوقت الحاضر من أوقات السنة حظه من هذا، والعادة والسن.

ابن النفيس في كتابه (شرح فصول أبقراط) شارحاً القول قال: مما يجب مراعاته في الصحة والمرض، مرات الغذاء.. والمرضى أولى بوجوب الكلام فيه. لأن شهوة الأصحاء في أكثر الأمر، تفي بمعرفة الواجب من ذلك.

ومواد البدن، إما أن تكون زائدة أو ناقصة، أو لا تكون ـ والأعضاء الهضمة إما أن تكون قوية أو ضعيفة أو متوسطة.. فيحدث من ذلك تسعة تراكيب، وتقليل الغذاء وتكثيره، إما أن يكون في مقدار أو في مقدار تغذيته أو فيها معاً.

١ ـ **بدن ممتلىء قوي الهضم:** يدبر بالغذاء الكبير المقدار، القليل التغذية والعدد... أما كثرة مقداره، لتشغل المعدة وتسكين الشهوة. وأما تقليل تغذيته، فلئلا يفرط الامتلاء. وأما قلة عدده، فلقوة القوة على استيفاء الواجب بالدفعة الواحدة.

٢ ـ **بدن ممتلىء ضعيف الهضم:** يقلل المقدار لضعف الهضم، والتغذية للامتلاء، والمرات للامتلاء وضعف القوة.

٣ ـ **بدن ممتلىء متوسط قوة الهضم:** تقلل التغذية للامتلاء، مع التوسط في المقدار والعدد.

٤ ـ **بدن خالٍ قوي الهضم:** يكثر المقدار والتغذية والعدد، لأجل الحاجة مع التمكن من الهضم.

٥ ـ **بدن خالٍ ضعيف الهضم:** يقلل المقدار لضعف القوة. ويكثر التغذية لأجل الخلاء، والعدد لتتمكن القوة من استعمال الواجب في دفعات.

٦ ـ **بدن خالٍ متوسط قوة الهضم:** تكثر التغذية، ويعدل المقدار والمرات.

٧ ـ **بدن متوسط في الامتلاء والخلاء قوي الهضم:** يكثر المقدار، ويعدل التغذية والمرات.

٨ ـ **بدن متوسط الامتلاء ضعيف الهضم:** يقلل المقدار، ويعدل التغذية والمرات.

٩ ـ **بدن متوسط الامتلاء متوسط الهضم:** يعدل المقدار والتغذية والمرات.

الحذر من بعض الأطعمة: الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية) قال: احذر يا

أمير أن تجمع بين البيض والسمك في المعدة في وقت واحد، فإنهما متى اجتمعا في جوف إنسان ولدا عنده النقرس والقولنج والبواسير والأضراس.

واللبن والنبيذ الذي يشربه أهله [أي الفساق والمخالفون المحللون له] إذا اجتمعا ولد النقرس [في القاموس ـ النقرس: ورم ووجع في مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين] والبرص، ومداومة أكل البيض يعرض منه الكلف في الوجه، وأكل المنوحة واللحمان المملوحة وأكل السمك المملوح بعد الفصد والحجامة يعرض منه البهق والجرب وأكل كلية الغنم وأجواف الغنم يغير المثانة.

ودخول الحمام على البطنة يوجب القولنج، والاغتسال بالماء البارد بعد أكل السمك يورث الفالج، وأكل الأترج في الليل يقلب العين ويوجب الحول وإتيان المرأة الحائض يورث الجذام في الولد، والجماع من غير إهراق الماء [أي البول بعده] على أثره يوجب الحصاة.

والجماع بعد الجماع من غير فصل بينهما بغسل يورث للولد الجنون، وكثرة أكل البيض وإدمانه يولد الطحال ورياحاً في رأس المعدة والامتلاء من البيض المسلوق يورث الربو والانبهار [وربما يفرق بين الربو والانبهار بأن الأول يحدث من امتلاء عروق الرئة والثاني من امتلاء الشرايين] وأكل لحم النيء يورث الدود في البطن وأكل التين يقمل منه الجسد إذا أدمن عليه، وشرب الماء البارد عقيب الشيء الحار أو الحلاوة يذهب بالأسنان، والإكثار من أكل لحوم الوحش والبقر يورث تغير العقل وتحير الفهم وتبلد الذهن وكثرة النسيان.

وإذا أردت دخول الحمام وأن لا تجد في رأسك ما يؤذيك فابدأ عند دخول الحمام بخمس جرع من الماء الفاتر فإنك تسلم بإذن الله تعالى من وجع الرأس والشقيقة، وقدر خمس أكف من ماء حار تصبها على رأسك عند دخول الحمام.

الحمية

أصدق ما قيل في دفع الأمراض والتوقي منها ما يعزى أصله إلى رسول الله (ص) إذ قال: «المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء».

يقول علماء الطب: من الضروري لحفظ حياة الإنسان وانتظام حركات أعضائه أن

يلتفت لأمر غذائه فينتخب الأغذية الصالحة، ويتناول منها القدر الكافي، ويدع ما عداها، ولو لذه طعمه، لأن بناء جسمه كله وقوة مقاومته للأمراض وكمال عقله يتعلق بنوع أغذيته.

إذا سأل الإنسان نفسه عن عدد المرات التي يتناول فيها غذاءه، لأجاب من فوره ثلاثة.

هذا حسن، ولكن مما لا يجوز إغفاله أن الأعضاء الجثمانية لا تستطيع أن تعيش بحالة صالحة لأداء وظائفها إلا إذا ارتاحت عن العمل ساعات معدودة، ومنها المعدة، فإنها لا تؤدي وظيفتها على ما ينبغي إلا إذا ارتاحت ثلاثة ساعات عقب كل عمل هضمي تعمله، وعليه فيجب أن يكون الافطار في الساعة السابعة صباحاً، والغذاء في الساعة واحدة، والعشاء في الساعة السابعة مساء.

من سار على هذه النصيحة عرف طعم الغذاء «لأنه يجوع جوعاً حقيقياً، والجوع كما يرى في بعض الأمثال الأوروبية: «أحسن طاه للمآكل».

ولكن الناس لا يهتمون بهذه النصائح فيحشرون إلى معداتهم كل ما طاب لهم أكله، فلا يجد ذلك العضو المسكين الوقت الكافي للهضم، فيتعب تعباً شديدا، وبتعبه يتعب المجموع كله، فيصبح الإنسان مريضاً بشرهه وهو لا يدري.

ومما هو خليق بالالتفات إجادة المضغ، فإن كثيراً من الأغذية كالخبز مثلا، يستدعي هضمها أن تتحول في الفم إلى عجينة حريرية بواسطة اللعاب لتستطيع أن تكابد الهضم الثاني والثالث في المعدة والأمعاء، وبغير هذا لا تقوى المعدة على هضمها، فلا يستفيد منها البدن إلا تعباً ومرضاً.

ثم لا يجوز أكل المآكل الساخنة ولا شرب الأشربة الحارة، بل يجب أن تكون حرارتها مناسبة لحرارة الجسم، وإلا هيجت الأعصاب، وأصابت غشاء المعدة بالالتهاب.

ومثل الأغذية الحارة الأغذية الباردة فإنها مهيجة شديدة الفعل في المعدة فيجب اجتنابها.

حمية المريض

من الجهل الشائع أن الضعيف بالمرض يقوى بإعطائه المآكل المقوية والخلاصات

الدسمة، لأن معدة المريض لا تستطيع في أبان المرض أن تهضم إلا أخف ما يمكن من الأغذية.

يقول علماء الطب الطبيعي: كما يكون الغذاء يكون الدم، وكما يكون الدم تكون الحالة العصبية، وكما تكون الحالة العصبية تكون الصحة، فالأغذية غير المهيجة الخالية من المواد المرضية تنشيء دماً نقياً سليماً خالصاً من الجراثيم، ومثل ذلك: يقال الهواء النقي والمشحون بالأقذاء.

من الأمور الهامة أن يعلم الإنسان أنه لا يحي بكل ما يتناوله بفمه ويهضمه بمعدته، بل بما يتمثله الجسم من هذه الأغذية، فقد يكون للإنسان معدة قوية تهضم كل ما يلقيه إليها، وتجعله خلاصة نقية، ولكن الجسم قد لا يأخذ تلك الخلاصة لأسباب فتذهب إلى محل الفضلات، وهذا تعليل ما تراه من ناس يأكلون كثيراً، ويهضمون هضماً تاماً، ولكن لا يظهر عليهم أثر الأكل كما يظهر على غيرهم ممن يأكلون قليلاً، فتجد وجوههم صفراء وأجسادهم ناحلة، وقواهم خائرة، كأنهم لا يأكلون شيئاً، فمدار الحياة أن يعلم الإنسان ما ينقص جسمه من المواد، وما هو زائد فيه ليتعاطى من المواد التي تحتوي على ما ينقصه منها، ويمتنع عن سواها، وهذا أمر يحتاج لعناية ذاتية، وتجربة شخصية، وسؤال من العارفين بطبائع الأبدان من الأطباء.

ثم مما يجب معرفته أن كل طعام يتعاطاه المريض يكون عوناً للعلة على جسمه، فيجب إبعاد الأطعمة المغذية عن المرضى، لكيلا تجد أمراضهم عوناً لها عليهم.

وقد شوهد أن الامتناع عن الأكل من أجل العوامل في إسراع الشفاء، فإذا تركت معدة المريض مدة بلا أكل تمكنت أولاً من الراحة، ثم من طرد بقاياها من جراثيم المرض، وتفرغت بعد ذلك لما يلقى إليها الأغذية الخفيفة.

وقد قال الدكتور ستارم: إن تدبير الغذاء هو الأساس الذي يجب أن يقوم عليه الطب. فهو الدعامة التي لا يجوز محاولة الشفاء من غير طريقها، لأن التغذية هي التي تبني الأعضاء، فمنها يجب أن ينتج إمكان الحياة الجسمية، وهنالك كثير من الأمراض لا تشفي لعدم مراعاة حمية مناسبة لها.

وصف المعدة «بيت الداء»

قال ابن القيم في «الطب النبوي»: قوله: «المعدة بيت الداء»، **(المعدة)**: عضو عصبي مجوف كالقرعة في شكله مركب من ثلاث طبقات مؤلفةٍ من شظايا دقيقة عصبية، تسمى الليف، ويحيط بها لحم وليف إحدى الطبقات بالطول، والأخرى بالعرض، والثالثة بالورب.

وفم المعدة أكثر عصباً، وقعرها أكثر لحماً في باطنها خمل، وهي محصورة في وسط البطن، وأميل إلى الجانب الأيمن قليلاً. خلقت على هذه الصفة: لحكمةٍ لطيفة من الخالق الحكيم سبحانه. وهي بيت الداء. وكانت محلاً للهضم الأول. وفيها ينضج الغذاء، وينحدر منها بعد ذلك إلى الكبد والأمعاء. ويتخلف منه فيها فضلات عجزت القوة الهاضمة عن تمام هضمها: إما لكثرة الغذاء، أو لرداءته، أو لسوء ترتيب في استعماله له، أو لمجموع ذلك. وهذه الأشياء بعضها مما لا يتخلص الإنسان منه غالباً، فتكون المعدة بيت الداء لذلك. وكأنه يشير بذلك إلى الحث على تقليل الغذاء، ومنع النفس من اتباع الشهوات، والتحرز عن الفضلات.

العادة ومعالجة الأمراض:

وأما العادة: فلأنها كالطبيعة للإنسان، ولذلك يقال: العادة طبع ثانٍ. وهي قوة عظيمة في البدن، حتى إن أمرأ واحداً إذا قيس إلى أبدان مختلفة العادات: كان مختلف النسبة إليها، وإن كانت تلك الأبدان متفقةً في الوجوه الأخرى. مثال ذلك: أبدان ثلاثة حارة المزاج في سن الشباب:

أحدها: عُوِّد تناول الأشياء الحارة.

والثاني: عود تناول الأشياء الباردة.

والثالث: عود تناول الأشياء المتوسطة.

فإن الأول متى تناول عسلاً، لم يضرّ به، والثاني متى تناوله: أضرَّ به والثالث: يضر به قليلاً.

فالعادة ركن عظيم في حفظ الصحة، ومعالجة الأمراض. ولذلك جاء العلاج النبوي بإجراء كل بدن على عادته: في استعمال الأغذية والأدوية، وغير ذلك.

وصايا نافعة: الطب النبوي لابن القيم الجوزية: قال بعض الحكماء: من أراد الصحة: فليجود الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظمأ، وليُقلِّل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغداء، ويتمشى بعد العشاء، ولا ينم حتى يعرض نفسه على الخلاء، وليحذر دخول الحمام عقيب الامتلاء، ومرة في الصيف خير من عشر في الشتاء، وأكل القديد اليابس بالليل معين على الفناء، ومجامعة العجائز تهرم أعمار الأحياء، وتسقم أبدان الأصحاء.

قال أبقراط: الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع. وقال: استديموا الصحة بترك التكاسل عن التعب، وبترك الامتلاء من الطعام والشراب.

قال بعض الملوك لطبيبه: لعلك لا تبقى لي، فصف لي صفة آخذها عنك قال: لا تنكح إلا شابة، ولا تأكل من اللحم لا فتياً، ولا تشرب الدواء إلا من علة، ولا تأكل الفاكهة إلا في نضجها، وأجد مضغ الطعام وإذا أكلت نهاراً: فلا بأس أن تنام. وإذا أكلت ليلاً: فلا تنم حتى تمشي ولو خمسين خطوة. ولا تأكلن حتى تجوع، ولا تتكارهن على الجماع. ولا تحبس البول. وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك. ولا تأكلن طعاماً وفي معدتك طعام. وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه. وعليك في كل أسبوع بقيئة تنقي جسمك. وعليك بدخول الحمام فإنه يخرج من الأطباق ما لا تصل الأدوية إلى إخراجه.

ابن ماسويه في كتاب (المحاذير) قال: من أكل البصل أربعين يوماً، وكلف وجهه فلا يلومن إلا نفسه، ومن افتصد فأكل مالحاً، فأصابه بهق أو جرب، فلا يلومن إلا نفسه ومن جمع في معدته البيض والسمك، فأصابه فالج أو لقوة، فلا يلومن إلا نفسه. ومن دخل الحمام وهو ممتلىء فأصابه فالج، فلا يلومن إلا نفسه ومن جمع في معدته اللبن والسمك، فأصابه جذام أو برص أو نقرس، فلا يلومن إلا نفسه، ومن احتلم، فلم يغتسل حتى وطىء أهله، فولدت مجنوناً أو مخبلاً فلا يلومن إلا نفسه ومن أكل بيضاً مسلوقاً بارداً وامتلأ منه فأصابه ربو فلا يلومن إلا نفسه، ومن جامع فلم يصبر حتى يفرغ فأصابه حصاة فلا يلومن إلا نفسه. ومن نظر في المرآة ليلاً فأصابه لقوة، أو أصابه داء فلا يلومن إلا نفسه.

أربعة مسببة لمرض الجسم: أربعة أشياء تمرض الجسم: **الكلام الكثير، والنوم الكثير، والأكل الكثير، والجماع الكثير.**

فالكلام الكثير: يقلل مخ الدماغ ويضعفه، ويعجل الشيب.

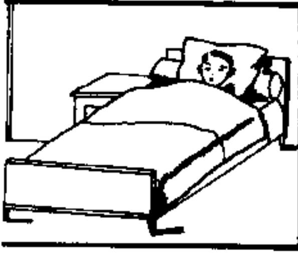
والنوم الكثير: يصفر الوجه، ويعمي القلب، ويهيج العين، ويكسل عن العمل، ويولد الرطوبات في البدن.

والأكل الكثير: يفسد فم المعدة، ويضعف الجسم، ويولد الرياح الغليظة والأدواء العسرة.

والجماع الكثير: يهد البدن، ويضعف القوى، ويجفف رطوبات البدن، ويرخي العصب، ويورث السدد، ويعم ضرره جميع البدن، وتخص الدماغ لكثرة ما يتحلَّل منه من الروح النفساني وأضعافه أكثر من إضعاف جميع المستفرغات، ويستفرغ من جوهر الروح شيئاً كثيراً.

الحفاظ على صحة البدن: قال جالينوس لأصحابه: أجتنبوا ثلاثاً، وعليكم بأربع. ولا حاجة لكم إلى طبيب: اجتنبوا الغبار والدخان والنتن. وعليكم بالدسم والطيب والحلوى والحمام. ولا تأكلوا فوق شبعكم، ولا تتخللوا بالباذروج والريحان، ولا تأكلوا الجوز عند المساء. ولا ينم من به زكمة على قفاه، ولا يأكل من به غم حامضاً ولا يسرع المشي من افتصد، فإنه يكون مخاطرة الموت ولا يتقيأ من تؤلمه عينه. ولا تأكلوا في الصيف لحماً كثيراً ولا ينم صاحب الحمى الباردة في الشمس ولا تقربوا الباذنجان العتيق المبزر. ومن شرب كل يوم في الشتاء، قدحاً من ماء حار، أمن من الأعلال ومن دلّك جسمه في الحمام بقشور الرمان، أمن من الجرب والحكة ومن أكل خمس سؤسنات مع قليل من مصطكى رومي، وعود خام، ومسك، بقي طول عمره لا تضعف معدته ولا تفسد. ومن أكل بزر البطيخ مع السكر، نظف الحصى من معدته، وزال عنه حرقة البول.

آداب المريض



قال أمير المؤمنين (ع): امش بدائك[1] ما مشى بك[2].

عن أبي عبدالله، عن آبائه (ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضه صحته[3].

وقال(ع): لا تضطجع ما استطعت القيام مع العلة[4].

قال أمير المؤمنين(ع) في مدح رجل: وكان لا يشكو وجعاً إلا عند برئه[5].

قال (ع): من كتم الأطباء مرضه خان بدنه[6].

وقال(ع): من كتم مكنون دائه عجز طبيبه عن شفائه[7].

وقال (ع): المرض حبس البدن[8].

الآمدي في الغرر: عن أمير المؤمنين(ع)، أنه قال: من لا يحتمل مرارة

---

(١) امش بدائك: قال ابن ميثم: أي مهما وجدت سبيلاً إلى الصبر على أمر من الأمور النازلة بك، وفيها مشقة عليك فاصبر، ومثال ذلك من يعرض له مرض ما يمكن أن يحتمله ويدافع الوقت، فينبغي أن لا يطرح جانبه إلى الأرض ويخلد إلى النوم على الفراش، بل لا يراجع الأطباء ما لم يضطر كما ورد في الخبر، ولعل من ذلك كتمان المرض بل مطلق المصائب مهما أمكن.

(٢) نهج البلاغة ج٢ ص ١٤٣.

(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٧٠ ح٢٤.

(٤) نهج البلاغة تحت الرقم ١٦ من قسم الحكم.

(٥) نهج البلاغة تحت الرقم ٢٨٩ من قسم الحكم وصدره: كان لي فيما مضى أخ في الله الخ.

(٦)(٧)(٨) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٥٦٤ باب (المرض).

الدواء دام ألمه[1].

قال(ع): الكلام كالدواء قليله ينفع، وكثيره يهلك[2].

لكل داء دواء

إن المريض إذا استشعرت نفسه أن لدائه دواء يزيله: تعلق قلبه بروح الرجاء، وبرد من حرارة اليأس، وانفتح له باب الرجاء، ومتى قويت نفسه انبعثت حرارته الغريزية، وكان ذلك سبباً لقوة الأرواح الحيوانية والنفسانية والطبيعية، ومتى قويت هذه الأرواح، قويت القوى التي هي حاملة لها، فقهرت المرض ودفعته. وكذلك الطبيب. إذا علم أن لهذا دواءً، أمكنه طلبه والتفتيش عليه.

وأمراض الأبدان على وزان أمراض القلوب، وما جعل الله للقلب مرضا إلا جعل له شفاء بضده، فإن علمه صاحب الداء واستعمله، وصادف داء قلبه: إبرأه بإذن الله تعالى.

التداوي بالغذاء: قد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء: لا يعدل إلى الدواء، ومتى أمكن بالبسيط: لا يعدل إلى المركب قالوا: وكل داءٌ قدر على دفعه بالأغدية والحمية، لم يحاول دفعه بالأدوية قالوا: ولا ينبغي للطبيب أن يولع بسقي الأدويه

الخلل في استعمال الدواء:

فإن الدواء إذا لم يجد في البدن داء يحلله، أو وجد داء لا يوافقه، أو وجد ما يوافقه فزادت كميته عليه أو كيفيته ـ: تشبث بالصحة وعبث بها.

وإذا أشكل عليك المرض فلا تهجم بالدواء حتى يتضح لك الأمر، وحيث أمكن التدبير بالأغذية فلا تعدل إلى الأدوية.

فالغذاء الجيد وعدم اللجوء إلى الأدوية من غير داعية أو حاجة، فإن الغذاء المتوازن يقي الجسم من الأمراض، وإن تحديد الطب في حدود لا يتعداها واجب، وقد تنادى الفلاسفة المعاصرون أيضاً منهم بضرورة إيقاف الطب عند حده، وألا يتدخل في حياة البشر ويفقدهم القدرة على علاج أنفسهم، ويجعلهم يلجأون إلى الدواء كل صغيرة وكبيرة.

---

(١) غرر الحكم ج٢ ص ٧٢١ ح١٥٠٧

(٢) غرر الحكم

ومن هؤلاء الفلاسفة «إيفان إيلتش» في كتابه «لعنة الطب» حيث قال: «إن ٨٠٪ من البشر يتعاطى دواء كل ٢٤ ساعة، وإن ٢٠٪ من المرضى يعتلون بسبب تناول الأدوية كيفما اتفق، وإن شركات الأدوية هي ثاني قوة بعد شركات السلاح، ودخلها يصعد إلى آلاف الملايين من الدولارات سنوياً.. فهي أكثر الصناعات ربحاً وتأثيراً وتجارة وقوة ودعاية» «لا بل إن بعض العمليات الجراحية لها من الأضرار أكثر من الفوائد، وإن عمليات زرع القلوب ليست سوى عمليات ترقيع».

وإن كثيراً من الأمراض يسببها المجتمع، فالناس الآن غير قادرين على علاج مشاكلهم الصغيرة بأنفسهم، ويهرعون إلى الطب في كل صغيرة وكبيرة، والطب ماض في تضخمه بشركات الدواء وإعلاناتها الباهرة عن الأدوية السحرية، والمستشفيات الضخمة والعيادات الأنيقة حتى أفقد قدرة الناس على التصرف في صحتهم معتمدين على أن هناك طبيبا سيعالجهم، ودواء ناجحاً سيشفيهم.

عدم الإسراف في تناول الدواء: أما بالنسبة للدواء والعلاج، فيمكن أن يستفاد من النصوص أنه كلما أمكن أن لا يتداوى الإنسان كلما كان ذلك أصلح له. والروايات تؤكد على عدم تناول الدواء ما احتمل البدن الداء أو مع عدم الحاجة إلى الدواء والتي تقول: امش بدائك ما مشى بك (نهج البلاغة).

والتي تقول: ليس من دواء إلا ويهيج داء وليس في البدن أنفع من إمساك اليد إلا عما يحتاج إليه (روضة الكافي).

وعن الكاظم(ع): أرفعوا معالجة الأطباء ما اندفع الداء عنكم فإنه بمنزلة البناء قليلة يجر إلى كثيره (علل الشرائع).

والتي تقول: لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضه على صحته (الخصال).

والتي تقول: شرب الدواء للجسد كالصابون للثوب، ينقيه، ولكن يخلقه. (شرح نهج البلاغة لابن حديد المعتزلي).

أما شرب الدواء من غير علة، فلا ريب في أنه غير صالح، وأنه يعقب مكروهاً كما ورد في بعض النصوص، فعن الصادق(ع): ثلاثة تعقب مكروهاً؛ حملة البطل في الحرب غير فرصة، وإن رزق الظفر، وشرب الدواء من غير علة، وإن سلم منه... الخ (تحف العقول).

من الجهة الأخرى، فإن على الطبيب، أن لا يحاذر في إعطاء الدواء للمريض من أن ذلك قد يعد إسرافاً، إذا وجد للدواء موضعاً، عما ورد في بعض النصوص: ليس في ما أصلح البدن إسراف، إنما الإسراف فيما أتلف المال وأضر البدن (المحاسن والكافي).

وعن علي(ع): الكلام كالدواء قليله ينفع، وكثيره يهلك (غرر الحكم).

آراء علماء الطب الطبيعي في تناول الدواء

قال طبيب العرب الحرث بن كلدة: دافع الدواء ما وجدت مدفعاً، ولا تشربه إلا من ضرورة، فإنه لا يصلح شيئاً إلا أفسد.

هذه كلمة قالها رجل من صميم العرب كان عائشاً في القرن الأول من الإسلام، ولم يظهر صدقها في أوروبا إلا في القرن التاسع عشر، حيث نبغ الأطباء الطبيعيون فقرروا أن العلاجات أكثرها سام، جالب لأمراض عضالة، إلا ما كان منها نباتياً خالياً من الجواهر السامة.

يقول علماء الطب الطبيعي: إن الله خلق في جسد الإنسان قوة أسمها القوة الحيوية متعها بخاصة مقاومة الأعراض وإرجاع الأعضاء التي تصاب إلى حالتها الأصلية، فما على الإنسان إلا مساعدة تلك القوة الحيوية في فعلها بالتعرض للنور والشمس والهواء الطلق والاغتسال بالماء البارد، واتباع الحمية في الأكل.

يقولون إذا أصابك جرح في أصبعك مثلاً فراقبه ترى أنه يندمل ويلتئم شيئاً فشيئاً مهما كان غائراً وبدون علاج، وما ذلك إلا أثراً من آثار القوة الحيوية التي خلقها الله في الجسد لترد عنه عادية الأمراض.

كذلك لو أصاب أحد أعضائنا الداخلة مرض بسوء سلوكنا تتولاه تلك القوة الحيوية فلا تزال به حتى ترجعه إلى أصله بدون علاج، فما على أحدنا إلا مساعدتها في فعلها باتباع قانون الصحة، فلا يمضي زمن حتى ترجع لذلك العضو المصاب حالته الصحية، ويعود كما كان لتأدية وظائفه الجسمية، ولكن إن كان الإنسان من أهل الترف وذهب به الهلع كل مذهب وكان ممن يعتقد إن العلاج هو أكبر الحياة وعمد إلى الأطباء فوصفوا له أنواع العلاجات فقد أساء إلى نفسه كل الإساءة بمعاكسة القوة الحيوية فيه، ومرضت فيه أعضاء أخرى من سموم تلك الأدوية، فإن أبل من مرضه تولته أمراض أخرى وصار بدنه بما تشبع

به من السموم عرضة لكل فساد وهي الحالة التي ترى عليها المغرمين بتعاطي العقاقير.

هذا قول الأطباء الطبيعيين، وقد وافقهم على ذلك كبار أساتذة الطب الرسمي، وقد جمع الأستاذ «بلز» أكبر الأطباء الطبيعيين طائفة من أقوالهم نختار بعضها فننقله لقراء العربية.

قال الأستاذ بلز نفسه: لقد نوهنا غير مرة عن مضار العقاقير في معالجة المرضى، ولكن أحكامنا هذه ربما ظهرت بعيدة عن الحقيقة أو مغالى فيها، حتى أن حضرات الأطباء يضحكون منها، فلأجل إعطاء دعوانا شيئاً من الرجاحة، وإجبار الأطباء على احترامها ننقل آراء أشهر أساطين الطب في هذا الموضوع، ولا نقصد بهذا أن نهين حضرات الأطباء، ولكنا نريد أن نعلمهم، وأن ندخلهم إلى مذهبنا.

ثم نقل الأستاذ بلز عن الدكتور (عرانيشتاتن) ومن أقطاب الطب الرسمي في المانيا قوله:

الضعف في درجاته وإشكاله التي لا تحصى ليس هو على وجه عام إلا نتيجة العلاج بالعقاقير سواء أكانت جيدة أم رديئة. العلاجات إن استعملت كما ينبغي تغلبت على المرض الأصلي، ولكنها تترك دائماً في الجسم بقايا تظهر آجلاً أو عاجلاً وتكون نتائجها غير قابلة للشفاء.

وعليه فللناس الحق في تسمية هذا النوع من الضعف بالضعف العلاجي.

ثم قال من عهد ما جادت علينا الكيمياء بالمركبات المختلفة للزئبق والانتموان وقشر الكنكينا وحمض البروسيك والرصاص والزرنيخ والكبريت الخ ومن عهد السماح بتعاطيها بنوع من الجرأة المتناهية باعتبارها علاجات قوية التأثير ضد الآلام التي كانت مجهولة في العصور السابقة، من ذلك العهد انتشر الضعف بحالة يؤسف عليها وانتقل من الآباء إلى الأولاد.

فالذي يلقى به القدر مرة واحدة تحت كلاكل هذا المرض يكون قد وقف حياته على التردد على الصيدليات.

وقال الدكتور (كيسر).

إن الحكمة القائلة بأن الدواء قد يكون شراء من الداء، والطبيب شراء من المريض، هي صحيحة في كثير من الأحوال.

إن عددا كبيراً من الأمراض تشفى بقوى الطبيعة وحدها وأما في الأمراض كافه فالشيء الوحيد الذي يجب على الطبيب عمله ويستطيعه هو حصر وإبعاد المؤثرات القاتلة عن المريض، وإبطال الحركة غير الطبيعية لبعض أجهزته وأعضائه.

فإن فعل أكثر من هذا ليرضي المريض المحب للدواء ويحقق بطريته الوسواسه وشهوته النفسية فقد أضره كل الضرر.

على هذه الطريقة كثيراً ما يولد الأطباء الأمراض الصاعبة ويمكن القول بأنه في كثير من الأمراض التي يعالجها الأطباء عدد كبير من الأمراض المزمنة منه قد سببه الأطباء أنفسهم.

وفي الحالة الحاضرة للطب العملي يجب أن يجعل المريض بمعزل عن كل طبيب كما يعزل عن سم قتال.

هذا ما يشهد به تاريخ الطب فإن كل نظرية طبية حاصة ستدعت عددا من الضحايا البشرية لم يتوصل إلى الفتك بمثلها أنكأ الأوبئة ولا أطول الحروب. وقال الدكتور (ستفس) أستاذ الكلية الطبية بنيويورك:

كلما تقدم سن الأطباء قل اعتقادهم في تأثير الأدوية وزادت ثقتهم في قوى الطبيعة ثم قال: «رغما عن كل المخترعات الحديثة التي أحيطت بالتهليل فإن المرضى لا يزالون يشكون الأمراض كما كانت حالتهم قبل أربعين عاماً».

ثم قال «إن سبب بطء تقدم الطب ناتج من أن الأطباء بدلاً من أن يدرسوا الطبيعة درسوا كتابات من تقدمهم».

وقال الأستاذ الدكتور (سميث كل العلاجات التي تدخل في الدورة الدموية سمم الدم بعين الطريقة التي تسممه بها السموم الجالبة للأمراض.

«الأدوية لا تشفي أي مرض كان بل الذي يشفيها هي الخاصة الطبيعية ليس إلا ثم قال: «إن الديجتال قد قتل الوفا من الناس»

«وحمض البروسيك وكان مستعملا بكثرة في أوروب وأمريكا ضد السل الرئوي وقد عالجوا به الوفا من المرضى فلم يشف منهم واحداً بل أنه قتل مئات منهم».

وقال الدكتور (جلنش)

«عدد من الناس يموتون سنويا من نتائج المعالجات بالعقاقير وقسم كبير منهم يصيبه منها ضعف يجعل حياته في خطر.

هذه هي الحقيقة المجردة بل الحقيقة الجامدة ولكن يجب علي أن أقولها رحمة بالإنسانية المعذبة».

وقال الأستاذ الدكتور (جليمان):

«كثير من الأمراض المزمنة لم تنشأ للبالغين إلا من معالجة أمراض بسيطة أصابتهم وهم أطفال ـ النعاطات تقتل الأطفال غالباً ـ معالجة الرضيع بالأفيون لا نتيجة إلا موته ـ إن نقطة واحدة من اللاودانوم تهدم حياة طفل غالباً ـ وأربعة حبات الكالومل تقتل البالغ غالباً ـ المعالجة بالزئبق الحلو وقطع الحلق بلطف على حد سواء». وقال الأستاذ الدكتور (كلارك):

«يعطى الأطباء من ثلاثين إلى أربعين حبة من السكالوميل الذبحة للأطفال الصغار جدا الأطباء يعلمون إن استعمال العلاجات في الحصبة والذبحة وأمراض أخرى منتصرة في ذاتها يضر أكثر مما ينفع ـ قد جلب الأطباء بغيرتهم أضراراً جمة فقد قتلوا كثيرا ممن لو تركوا للطبيعة كانوا نالوا تمام الشفاء كل علاجاتنا من السموم وكل مقدار منه يضعف القوة الحيوية للمريض».

وقال الأستاذ الدكتور (كارزون):

«الماء أحسن المعرقات المعروفة إلى اليوم» ـ «إن أستاذي كان يعطي مرضاه ماء ملوناً بدل الدواء وكان مرضاه ينالون الشفاء قبل سواهم ممن يحجمهم أطباؤهم».

وقال الدكتور (بيل) الإنجليزي:

«ليس لديَ أقل ثقة في الطب كله».

وقال الدكتور (جذم جود):

(إن تأثير العلاجات على أجسامنا في غاية الإبهام وأما الذي نتحققه من فعلها فهو أنها قتلت من الناس أكثر مما قتلته الحرب والطاعون والمجاعة مجتمعات».

وقال الدكتور (جونسون) صاحب المجلة الطبية الجراحية:

«إن عقيدتي المؤسسة على تجارب عديدة وتأملات طويلة هي أن الدنيا كان فيها

أمراض ووفيات أقل مما هي عليه الآن لو كنا لا نملك علاجات».

وقال الدكتور (كروجر هانسين):

(أشد الحروب الطاحنة لم تصرع من الناس مثل ما صرعه جنون الاعتقاد بإمكان إخراج عفونات المعدة والامعاء من فوق بدل تحت بواسطة العلاجات».

«كل الصنائع والحرف قد تقدمت مع الزمن ولم يبق صناعة في حالة نقص مثل صناعة الطب ذلك لأن أساتذتها وتلاميذهم يلحظوا القوة الحيوية ولم يقدروها قدرها في الإنسان ولم يدعوا تجارتهم المحزنة تعلمهم إياها ـ إن عدد الوفيات يزيد على نسبة زيادة عدد الأطباء وذلك لأنه يوجد أطباء أكثر ويموت الناس أكثر».

وقال الدكتور (شارف):

إن الصيدليات في الحكومات الغافلة المخدوعة ليست معامل حياة وصحة بل معامل موت ومرض».

وقال الأستاذ الدكتور (برك):

قال أبقراط منذ ألفي عام: إن الطبيعة هي التي تشفي المريض ـ فويل للجسد الذي يمر عليه الطبيب بعلاجه، هنالك تحدث قلة الشهية وشحوب اللون والنحول الذي لا يعالج».

وقال الدكتور (لوتر برنتون) أستاذ المادة الطبية وعلم مداواة الأمراض بمستشفى سان بار تلمى وهو من كبار المؤلفين:

نحن نعطي العلاجات غالباً كيفما اتفق بدون أن يكون لدينا علم محدود على تأثيرها مؤملين أن تنجح فإذا لم تؤثر فلا نعلم لعدم تأثيرها أي سبب وقال السير (استلى كوبر) الأستاذ بمستشفى (دوجى):

أنا أقول المعالجة الحالية للمرضى رديئة لأنها تهدم صحتهم هدماً لا يرجى إصلاحه.

أما الدكتور (ستند) فقد هزأ بالأدوية التي يعزى لها عدة خواص وبالوصفات التي يحشوها الأطباء بالجواهر المختلفة لجملة أغراض فقال:

أنهم يعتبرون المعدة كمكتب بريد عليها أن توصل كل ما يلقى فيها من حبات

وسقوف الخ إلى المرسل إليهم ولكنها لا تؤدي وظيفتها كما يطلب منها إلا نادراً، يمنعها تزاحم تلك المواد فيها.

قال الأستاذ الدكتور (كوبرث) في كتابه على (السمم الذي نشره سنة ١٨٩٣).

أنا أقصد من كلمة التسمم الطبي تلك التسممات التي نحن السبب فيها معشر الأطباء. فإن عدد حوادثها كبير ولا يمكن أن يقل هذا العدد إلا إذا كان الطبيب المتخرج حديثاً يبذل لدرس فني المواد الطبية والتسمم وقتاً أكبر مما يبذله الآن، ويتحرك جنون تجربة العلاجات الجديدة التي يكون قد جربها قبله خبير بذلك الفن.

ثم قال هذا الأستاذ نفسه:

نحن مجبرون على الاعتراف بأن عدد الذين نقتلهم نحن معشر الأطباء بالعلاجات السيئة التدبير أو غير الموافقة لحالة المرضى كبيراً جداً.

هذا بعض ما نقله الأستاذ (بلز) عن كبار أقطاب الطب الرسمي. وواجب الأطباء في نظري ينحصر في تشخيص الأدواء وتدبير غذاء المرضى وتعويدهم على الثقة بالقوى الطبيعية، وتمرينهم على أداء الرياضات الواجبة، أما اكتفاؤهم من المعالجة بكتابة الوصفات بعد ما ظهر للعيان مبلغ فتك الجواهر العلاجية بالناس، فأمر لا يتفق مع المروءة بل ولا مع الإنسانية.

الحمام

عن أبي عبدالله (ع) قال: كان أمير المؤمنين(ع) يقول ألا لا يستلقين أحدكم في الحمام فإنه يذيب شحم الكليتين، ولا يدلكن رجليه بالخزف[1] فإنه يورث الجذام[2].

في طب الرسول (ص) وأهل بيته(ع)

قال أبو الحسن موسى بن جعفر(ع): لا تدخلوا الحمام على الريق، ولا تدخلوه حتى تطعموا شيئاً[3].

قال الصادق(ع) ثلاثة يهدمن البدن وربما قتلن: أكل القديد الغاب[4]، ودخول الحمام على البطنة، ونكاح العجوز[5].

عن أبي عبدالله (ع) قال: لا تدخل الحمام إلا وفي جوفك شيء يطفىء عنك وهج[6] المعدة وهو أقوى للبدن، ولا تدخله وأنت ممتلي من الطعام[7].

---

(١) **الخزف**: ما عمل من الطين وشوي بالنار فصار فخاراً (المنجد).

(٢) الكافي ج٦ ص ٥٠٠ ح١٩. ووسائل ج٢ ص ٥٤ باب ٢٠ ح١.

(٣) وسائل ج٢ ص ٥٢ ح٣.

(٤) **غب اللحم**: انتن، الصحاح١: ١٩٠.

(٥) وسائل ج٢ ص ٥٢ ح٤.

(٦) **الوهج**: شدة الحر (لسان العرب: ٤٠١).

(٧) وسائل ج٢ ص ٥٢ ح٢.

روي عن الصادق(ع) أنه قال: من دخل الحمام على الريق أنقى البلغم، وإن دخلته بعد الأكل أنقى المرة، وإن أردت أن تزيد في لحمك فادخل الحمام على شبعك، وإن أردت أن تنقص من لحمك فادخل الحمام على الريق[1].

عن أبي عبدالله (ع) قال: لا تضطجع في الحمام فإنه يذيب شحم الكليتين[2].

الرسالة الذهبية للرضا(ع) قال: إن الحمام ركب على تركيب الجسد، وللحمام أربع بيوت مثل أربع طبائع الجسد: البيت الأول بارد يابس، والثاني بارد رطب، والثالث حار رطب، والرابع حار يابس، ومنفعته عظيمة، يؤدي إلى الاعتدال وينقي الورك، ويلين العصب والعروق، ويقوي الأعضاء الكبار، ويذهب الفضول، ويذهب العفن[3].

وقال(ع): من أراد أن يذهب البلغم من بدنه وينقصه، يكثر دخول الحمام[4].

فقه الرضا(ع): إياك والتمشط في الحمام، فإنه يورث الوباء في الشعر، وإياك والسواك في الحمام، فإنه يورث الوباء في الأسنان، وإياك أن تدلك رأسك ووجهك بمئزرك ـ بالمئزر الذي في وسطك ـ فإنه يذهب بماء الوجه، وإياك أن تضطجع في الحمام، فإنه يذهب شحم الكليتين، وإياك والاستلقاء، فإنه يورث الدبيلة[5][6].

عن الصادق(ع) قال: أغسلوا أرجلكم بعد خروجكم من الحمام فإنه يذهب بالشقيقة[7][8].

عن الصادق(ع) قال: إياك وشرب الماء البارد في الحمام، فإنه يفسد المعدة، ولا تصبنّ عليك الماء البارد فإنه يضعف البدن. وصبّ الماء البارد على قدميك إذا خرجت فإنه

---

(١) وسائل ج٢ ص ٥٣ ح٥.
(٢) وسائل الشيعة ج٢ ص ٥٥ ح٢.
(٣) الرسالة الذهبية ص ٣٠ ومستدرك الوسائل ج١ ص ٣٧٥ ح٢.
(٤) الرسالة الذهبية ص ٤١ ـ ٤٢ باب٢، ح١.
(٥) **الدبيلة**: الطاعون، وخراج ودمامل يظهر في الجوف ويقتل صاحبه غالبا. (لسان العرب ج١١ ص ٢٣٥، مجمع البحرين ج٥ ص ٣٦٥).
(٦) فقه الرضا(ع) ص ٤، ومستدرك الوسائل ج١ ص ٣٨٢ ح٢
(٧) **الشقيقة**: نوع من الصداع يعرض في مقدم الرأس وأحد جانبيه.
(٨) سفينة البحار ج٢ ص ٤٥١.

يسل الداء من جسدك[١].

قال موسى بن جعفر(ع): الحمام يوم ويوم لا، يكثر اللحم، وإدمانه كل يوم يذيب شحم الكليتين[٢].

قال رسول الله (ص): دواء البلغم الحمام[٣].

وروي: إذا دخل أحدكم الحمام وهاجت به الحرارة فليصبَّ عليه الماء البارد ليسكن به الحرارة[٤].

الرسالة الذهبية للإمام الرضا(ع) قال: إذا أردت دخول الحمام وأن لا تجد في رأسك ما يؤذيك، فابدأ عند دخول الحمام بخمس حسوات ماء حار. فإنك تسلم بإذن الله تعالى من وجع الرأس، والشقيقة، وقيل خمسة أكف ماء حار تصبها على رأسك عند دخول الحمام[٥].

مضار الحمام: أن لا يكون الحمام معتدلاً:

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: تعديل هواء الحمام هو إما بالجملة: فأن يكون ليس بشديد الحرارة، ولا يبارد يتعذر فيه العرق.

وإما بالتفصيل: فأن يكون فيه أو له ثلاثة بيوت. فأن يكون البيت الأول منه معتدلاً، أعني لا يحس فيه برد ولا حر، وأن يكون البيت الثاني غير مكرب، وأن يكون البيت الثالث غير شارع شاوي، ولا مانع للتنفس المستقيم.

الحمام الحار: قال ابن سينا: الحمام الحار جداً يسيل الأخلاط الجامدة إلى أعماق الأعضاء. فيحدث إما سدداً، وإما أوراماً، ويصعدها إلى الدماغ، فيحدث إما صداعاً شديداً، وإما برساماً، وإما سيلان الرطوبات إلى تجاويفه الفارغة. فيحدث عنه صرع أو سكتة: إما صرع، بأن كانت السدد ناقصة. وإما سكتة، بأن كانت تامة.

الحمام البارد: قال ابن سينا: الحمام البارد، فإنه يحرك المادة التي تعرق حركة

---

(١) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٧٠ ـ ٧١ ح٣ عن أمالي الصدوق.
(٢) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٧٨.
(٣) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٧٨.
(٤) بحار الأنوار ج٧٣ ص ٧٩.
(٥) الرسالة الذهبية ص ٢٩ ـ ٣٠.

ناقصة. فيحدث من ذلك آفات، وربما حدث شبيه الورم والحكة، وربما أحدث الزكام، وربما أحدث المغص.

فيمن أخطأ فدخل الحمام دفعة وخرج دفعة:

قال ابن سينا: هؤلاء يخاف عليهم. أما إن كان مزاجهم حاراً: أما في الدخول، فأن يصيبهم انتشار الحرارة الغريزية، ويعقبه ضعف القلب، والخفقان وأما في الخروج، فأن يصيبهم نوازل حارة، وسحج الأمعاء، وأوجاع المفاصل.

وأما من كان بارد المزاج فيصيبه: أما في الدخول، فالسكتة والفالج والخفقان. وأما في الخروج، فالجمود والشخوص، وسلس البول والرعشة.

فيمن شرب في الحمام شيئاً بارداً مثل الفقاع والماء البارد:

قد نبه الإمام الصادق(ع) عن ذلك حيث قال: إياك وشرب الماء البارد والفقاع في الحمام، فإنه يفسد المعدة[1].

قال ابن سينا في كتابه دفع المضار الكلية»: هذا خطر عظيم جداً، لأن الشيء البارد والسيال إذا حصل في المعدة، في الحمام، فقد تفتحت المسام، وتخلخلت المنافذ، فهجم دفعة على الكبد والقلب، فبردهما تبريداً شديداً، وأنهك حرارتهما الغريزية، وأضعف جميع الأحشاء، وهيأها للإستسقاء.

دخول الحمام والبدن ممتلىء:

قال ابن سينا: هذا أيضاً خطر عظيم، لأنه يحدث منه عفونة في الأخلاط المحتبسة في البدن وحركتها، وأورام في الأحشاء مثل ذات الجنب، وذات الكبد، وذات الرئة، ويخاف منه آفات الدماغ وأورامه. وأما الحميات، فأقرب الأشياء منه.

فيمن استعمل قبل أو بعد الحمام حركات شاقة:

قال ابن سينا: الحمام المعتدل، فلا يضر كثير مضرة لمن أفرط في الحركة، وأراد حركة بعد الطعام، بل إذا كان معتدلاً ولم يمكث فيه مقدار ما يعرق كثيراً، بل إنما كان

---

(١) مر الحديث صفحة...

المكث فيه مقدار ما يستفاد من رطوبة، كان نافعاً لمن عرض له حركة شاقة. وإنما يستضر بها من يطلب المكث في الحمام حتى يأخذ الحمام من رطوبته فوق ما يعطيه. ومن وقع له هذا أدى إلى الدق، إذا اشتد سخونة القلب، أو الاستسقاء، بأن يحلل الحاد الغريزي، ويبرد مزاج الأحشاء.



الحمى

عن أبي عبدالله(ع)، عن آبائه(ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): ليس من داء إلا وهو من داخل الجوف إلا الجراحة والحمى، فإنهما يردان وروداً[1]. أكسروا حر الحمى بالبنفسج[2] والماء البارد فإن حرّها من فيح جهنم[3].

وقال (ع): صبّوا على المحموم الماء البارد في الصيف، فإنه يسكن حرها[4].

في طب الرسول(ص) وأهل بيته(ع)

قال أبو عبدالله (ع): كل التفاح، فإنه يطفىء الحرارة، ويبرد الجوف، ويذهب بالحمى[5].

عن المفضل بن عمر، عن أبي عبدالله (ع) قال: ذكر له الحمى فقال: إن أهل بيت لا نتداوى إلا بإفاضة الماء البارد يصب علينا وأكل التفاح[6].

---

(١) **فإنهما يردان وروداً**: أي بلا مادة في الجسد كورود الجراحة من الخارج والحمى بسبب هواء بارد أو حار.

(٢) **بالبنفسج**: أي بشرب الشراب المعمول منه، فإن الأطباء ذكر والأكثر الحميات سيما المحترقة شراب البنفسج، أو استشمامه أيضاً فإنهم ذكروا للمحترقة: يقرب إليه من الأزهار النيلوفر والبنفسج.

(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٩٧ ح١٣.

(٤) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٩٧ ح١٣.

(٥) (٦) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٩٣ ح١ ـ ٢ ـ ٣.

قال المجلسي في البحار: أعلم أن أكثر الأطباء يزعمون أن التفاح بأنواعه مضر للحمى يهيج لها وقد ألفيت أهل المدينة ـ يستشفون في حمياتهم الحارة بأكل التفاح الحامض وصب الماء البارد عليهم في الصيف، ويذكرون أنهم ينتفعون بها. وأحكام البلاد في أمثال ذلك مختلفة جداً.

عن أبي عبدالله(ع): أطعموا محموميكم التفاح فما من شيء أنفع من التفاح[1].

عن سليمان بن درستويه الواسطي، قال: وجهني المفضل بن عمر بحوائج إلى أبي عبدالله (ع) فإذا قدامه تفاح أخضر، فقلت له: جعلت فداك، ما هذا؟ فقال: يا سليمان، إني وعكت البارحة، فبعثت إلى هذا الأكلة، استطفىء به الحرارة، ويبرد الجوف، ويذهب بالحمى[2].

عن أبي عبدالله(ع) قال: الحمى من فيح جهنم فأطفؤها بالماء البارد[3].

سمعت أبا عبدالله (ع) يقول: ما اختار جدنا(ص) للحمى إلا وزن عشرة دراهم سكر بماء بارد على الريق[4].

عن الرضا(ع) عن آبائه(ع) عن علي بن الحسين(ع) أنه قال: بلّلوا جوف المحموم بالسويق والعسل ثلاث مرات، ويحول من إناء إلى إناء ويسقى المحموم، فإنه يذهب بالحمى الحارة، وإنما عمل بالوحي[5].

قال أبو عبدالله(ع): البصل يذهب بالحمى[6].

عن محمد بن ابراهيم الجعفي، عن أبيه، قال: دخلت على أبي عبدالله (ع) فقال: ما لي أراك شاحب الوجه؟ قلت: أنا في حمى الربع[7] فقال: من أين أنت عن المبارك الطيب! أسحق السكر ثم خذه بالماء واشربه على الريق عند الحاجة إلى الماء قال: ففعلت، فما عادت إليّ بعد[8].

عن أبي جعفر، عن أبي الحسن(ع) قال: سئل عن الحمى الغب[9] الغالية، قال:

---

(١) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٩٣ ح١ - ٢ - ٣.
(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٩٤ ـ ٩٥ ح٦.
(٣) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٩٥ ح٨.
(٤) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٩٦ ح١٠.
(٥) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٩٨ ح١٤.
لعله محمول على الحميات البلغمية الغالية في البلاد الحارة.
(٦) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٩٩ ح١٨.
(٧) **حمى الربع**: سيأتي شرحها في باب أقسام الحمى.
(٨) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٠٠ ح٢٢.
(٩) **حمى الغب**: هي التي تغيب يوماً وتنوب يوماً، سببها خلط صفراوي.

يؤخذ العسل والشونيز[١]، ويلعق منه ثلاث لعقات، فإنها تنقنع[٢].

عن أبي الحسن الثالث(ع) قال: خير الأشياء لحمى الربع أن يؤكل في يومها الفالوذج[٣] المعمول بالعسل، ويكثر زعفرانه، ولا يؤكل في يومها غيره[٤].

تعريف الحمى

الحمى حرارة غريبة تشتعل بالقلب، وتنبث منه ـ بتوسط الروح والدم في الشرايين والعروق ـ إلى جميع البدن فتشتعل فيه اشتعالاً: يضر بالأفعال الطبيعية.

قال حنين بن إسحاق في (المسائل في الطب): الحمى حرارة خارجة عن المجرى الطبيعي تبعث من القلب وتجري في العروق الضوارب إلى سائر أعضاء البدن تضر بأفعالها.

أقسام الحمى: تنقسم الحمى إلى قسمين: **عرضية**، وهي الحادثة: إما عن الورم، أو الحركة، أو إصابة حرارة الشمس أو القيظ (الحر) الشديد، ونحو ذلك. **مرضية**، وهي ثلاثة أنواع وهي لا تكون إلا في مادة أولى، ثم منها يسخن جميع البدن.

حمى يوم: فإن كان مبدأ تعلقها بالروح، سميت: **حمى يوم**، لأنها في الغالب تزول في يوم، ونهايتها ثلاثة أيام.

حمى عفنية: وإن كان مبدأ تعلقها بأخلاط، سميت: **عفنية**، وهي أربعة أصناف صفراوية، وسوداوية، وبلغمية، ودموية. وإن كان مبدأ تعلقها بالأعضاء الصلبة الأصلية، سميت: **حمى دق**، حمى تدوم ولا تقلع ولا تكون قوية الحرارة ولا لها أعراض ظاهرة مثل القلق وعظم الشفتين ويبس اللسان وسواده وينتهي الإنسان منها إلى ذبول وضنى (مفاتيح العلوم ص ١٥٦ ـ ١٥٧).

علاج الحميات: ما ذكره السيوطي في كتابه (الرحمة في الطب والحكمة) قال: أعلم أن الحميات كثيرة، ولكن نذكر منها أعظمها خطراً وهي التي تختلف باختلاف الأربعة

---

(١) **الشونيز**: هو الحبة السوداء.

(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٠٠ ح٢٣.

(٣) **الفالوذج**: اسم للحلواء المعمول من دقيق البر والسمن والعسل (بح).

(٤) بحار الأنوار ج٥٩ ص ١٠٠ ح٢٤.

الأخلاط، فتنقسم إلى أربعة أقسام:

الأول: علاج حمى الغب: وهي التي تغيب يوماً وتنوب يوماً، سببها خلط صفراوي.

العلاج: يشرب ماء الليم والسكر على الريق ثلاثة أيام ويتقيأ، والغذاء الذرة والسكر وخمير الحنطة ومرق الفراريج، فإن نفعت إلى ثلاثة وإلا فليسهل بمسهل الصفراء، فإنها تنقطع باستعمال ما ذكرناه.

الثاني: علاج الحمى النائبة: وهي التي تنوب كل يوم، سببها زيادة خلط دموي.

العلاج: شرب الخل كل يوم على الريق وأكل المزورات واجتناب ما عدا ذلك، ويستعمل ذلك ثلاثة أيام، فإن نفع وإلا فليحتجم، فإنه يبرأ بإذن الله تعالى.

الثالث: علاج الحمى المطبقة: هي التي تتمكن في داخل الجوف ويكون ظاهر البدن هادياً ثقيلاً مرتضخاً بسخونة قليلة، وربما كان بارداً البتة من الطبخ الكامل والثقل إلى سبعة أيام في الغالب، ثم تثور بحرارة كالنار تطبخ البدن جميعه، وهي المحرار الذي يسمى السبع، فإذا أثارت تلك الحرارة العظيمة طبخت جميع البدن حتى يسخن الدماغ بسخونة مفرطة، فيتغير العقل ويصيب المريض غشاوة وهذيان كلام لا يشعر به، ثم يقع العرق العظيم ويسكن بعد ذلك إما إلى السلامة، وإما إلى الهلاك، وهي أعظم الحميات خطراً وسببها خلط بلغمي.

العلاج: إذا حدث ابتداؤها أن يتقيأ كل يوم بخل وعسل ويستعمل سويق الذرة مع السكر، فإن احتاج إلى زيادة أكل كان لباب خمير الحنطة ومرق الفراريج، فهذا نافع جيد.

الرابع: علاج حمى الربع: هي التي تغيب يومين وتنوب يوماً، وتبتدىء بسخونة لينة ثم تزداد قليلاً قليلاً، ثم تشتد الحرارة بعظم، ويكون لها وقع في البدن كوقع الإبر، ثم يحدث العرق بعد ذلك وتكون منه لا تكاد تنقطع إلا أنها أسلم خطراً من الحمى المطبقة، وسبب حمى الربع زيادة خلط سوداوي بارد يابس كامن في الجوف.

العلاج: أن تحلب لبن البقر على السمن المنقص وعسل منزوع الرغوة، ويشرب من تحت الضرع، ويجتنب كل شيء سوى ذلك، وإذا بدأت الحمى فليشرب ماء سخناً حاراً قد أعد لذلك، فإن بهذا التدبير تنقطع الحمى سريعاً ولا شيء أحسن منه وهذا نافع صحيح مجرب.

الخامس: علاج الحمى النافض: هو أن يغشى الإنسان رعدة وغشاوة وبرد شديد في قلبه، فينتفض سائر بدنه انتفاضاً شديداً حتى لو طرح عليه أغلظ الثياب، ثم يحدث بعد ذلك سخونة في بدنه ويشتد عليه حتى يخرج العرق، ثم يبرد ويسكن وهي تنوب كل يوم سببها زيادة خلط دموي بخلط بلغمي على المعتاد.

العلاج: يبدأ بأن يتقيأ بخل وعسل كل يوم على الريق ثلاثة أيام، ثم يستعمل الشراب العسلي بعد القيء، والغذاء وخمير نقي الحنطة ومرق الكبش، ولحم مغمور بالكوامخ الحارة الحريفة، فإنه نافع جيد عجرب.

ما ذكره الأنطاكي في (التذكرة): علاج حمى الدق: هي التي يتجاوز تعلقها إلى الأعضاء حتى يصير فيها من الرطوبات للحرارة المشتعلة في هذه الحمى إذا نفذت دقت العظام وكان الموت.

العلاج: ومن المجرب: أن ترض الدجاجة بعد تقطيعها وتجعل في قارورة ومعها اللوز المسحوق وتسد وتوضع في الماء وتطبخ حتى تتهرى وتستعمل.

ما جاء في (القانون في الطب) عند ابن سينا:

أوفاريقون: بزره إذا شرب يذهب حمى الربع.

انجدان: خاصته النفع في حميات الربع.

أبو حلسا: طبيخ أصل هذه النبات بماء القراطن نافع من الحميات المزمنة.

زبل الإنسان: الزبل اليابس مع عسل إذا سقي في الحميات الدائرة منع أدوارها.

بابونج: يتمرخ بدهنه في الحميات الدائرة ويشرب للحميات العتيقة في آخرها، وينفع في كل حمى غير شديدة ولا ورم حار في الإحشاء أن كان قد استحكم النضج، وربما نفع الورمية إذا لم تكن حارة وكانت نضيجة.

بلسان: يذهب دهنه النافض.

بزر قطونا: يشرب، فيسكن لهيب الحميات الحارة.

بقلة الحمقاء: ينفع من الحميات الحارة.

جاوشير: يسقى بماء القراطن للنافض والحميات الدائرة.

مرق الديك: مرق الديك نافع للحميات المزمنة.

هليلج: ينفع الكابلي من الحميات العتيقة.

دهن: دهن البابونج في الحميات المتطاولة خير من دهن الورد، ودهن الشبث جيد للنافض.

هندبا: نافع للربع والحميات البارد.

زراوند: نافع من الحميات النافضة.

حلتيت: ينفع جداً من حمى الربع.

طباشير: ينفع من الحميات الحادة.

حندقوقي: قيل فيما يقال: إن صاحب حمى الغب يسقى من ورقه ثلاث ورقات، أو من بزره ثلاث حبات، فيشوش على الحمى أدوارها، وللربع أربع من أيهما شئت.

طين أرمني: ينفع من الحميات السلية والوبائية خاصة.

كندر: ينفع من الحميات البلغمية.

كشوث: ينفع جداً من الحميات العتيقة بزره وماؤه فيما جرب.

كرفس: نافع في أدوار الحمى.

لسان الحمل: قيل: أنه نافع من الحمى المثلثة يعني الغب وقيل: أنه يجب أن يشرب للغب ثلاثة من أصوله في أربعة أواق ونصف من شراب ممزوج، والرابع أربعة أصول منه كذلك.

لبن: لبن الماعز ولبن الأتان جيد للدق على ما تجد في موضعه واللبن الحامض كثيراً ما دفع حميات الدق إذا أجيد نزع سمنه وكان بحيث يستمرا.

مر: ينفع من الحميات العتيقة جداً.

نيلوفر: شرابه نافع من الحميات الحادة شديدة التطفئة.

سوسن: ينفع من البرد والنافض.

سوس: ينفع من الحميات العتيقة.

سكبينج: نافع من الحميات الدائرة.

سذاب: ينفع من النافض أكله والتمريخ بدهنه.

فلفل: يمسح به مع الدهن فينفع من النافض.

عاقر قرحا: إذا دلك به البدن قبل نوبة النافض مع زيت نفع من النافض الكائن مع حمى وبلا حمى فيما زعم قوم.

فوذنج: يشرب طبيخه من النافض، وكذلك التمريخ بدهن قد طبخ هو فيه.

قسافس: إذا أخذ منه سبعة عدداً، وجعلت في باقلاء، وابتلعت قبل أخذ الحمى الربع نفعت.

صندل: ينفع من الحميات الحارة خصوصاً الأبيض المقاصيري.

قنطوريون: نافع للحميات، والشربة للمحموم درهمين.

قسط: ينفع من النافض لطوخاً بالزيت.

قيصوم: ينفع من النافض إذا مزج بالدهن.

قرع: ينفع من الحميات الحادة.

قنفذ: ينفع لحم البري منه للحميات المزمنة.

رتَّة: نافع من الحميات خصوصاً الربع.

رازيانج: ينفع من الحميات المزمنة، فيسقى بالماء البارد، فينفع من الغثيان في الحميات، ومن التهاب المعدة منها.

رمان: الرمان المز ينفع من الحميات والالتهاب، وأما الحلو فكثيراً ما ضر أصحاب الحميات الحارة.

شيح: دهنه ينفع من برد النافض.

شُكاعى: نافع من الحميات العتيقة وخصوصاً للصبيان.

شونيز: يحل الحميات البلغمية والسوداوية خاصة، ويذهب بهما.

تمر هندي: ينفع من الحميات ذات الغشي والكرب وخصوصاً مع الحاجة إلى لين الطبيعة.

خردل: نافع من الحميات الدائرة والعتيقة.

غاريقون: ينفع من النافض ومن الحميات العتيقة الغليظة، إذا سقي مثقال بشراب قتل الدود، فيمنع النافض.

غافث: نافع من الحميات المزمنة والعتيقة، خصوصاً عصارته، وخصوصاً مع عصارة الأفسنتين.

منافع الحمى: وقد ينتفع البدن بالحمى انتفاعاً عظيماً لا يبلغه الدواء، وكثيراً ما يكون حمى يوم وحمى العفن، سبباً لإنضاج مواد غليظة لم تكن تنضج بدونها، وسبباً لتفتح سدد لم تكن تصل إليها الأدوية المفتحة.

وأما الرمد الحديث والمتقادم: فإنها تبرىء أكثر أنواعه برءاً عجيباً سريعاً وتنفع من الفالج واللقوة والتشنج الامتلائي، وكثيراً من الأمراض الحادثة عن الفضول الغليظة.

قال السيوطي في كتابه (الطب النبوي): قال بعض فضلاء الأطباء: إن كثيراً من الأمراض نستبشر فيها بالحمى: كما يستبشر المريض بالعافية، فتكون الحمى فيه أنفع من شرب الدواء بكثير: فإنها تنضج من الأخلاط والمواد الفاسدة، ما يضر بالبدن، فإذا أنضجتها صادفها الدواء: متهيئة للخروج بنضاجها، فأخرجها فكانت سبباً للشفاء.

الماء ينفع للحمى: وقد اعترف فاضل الأطباء جالينوس: بأن الماء ينفع فيها، قال في المقالة العاشرة من كتاب «حيلة البرء»: «ولو أن رجلاً شاباً، حسن اللحم، خصب البدن ـ في وقت القيظ، وفي وقت منتهى الحمى ـ وليس في أحشائه ورم، استحم بماء بارد، أو سبح فيه ـ: لانتفع بذلك». وقال: «ونحن نأمر بذلك بلا توقف».

وقال الرازي في كتابه الكبير: إذا كانت القوة قوية والحمى حادة جداً ـ والنضج بيِّن، ولا ورم في الجوف، ولا فتق: ينفع الماء البارد شرباً وإن كان العليل خصب البدن، والزمان حار، وكان معتاداً لاستعمال الماء البارد من خارج فليؤذن فيه».

أغذية الحمى: قال أبقراط: الأغذية الرطبة توافق جميع المحمومين لا سيما الصبيان وغيرهم ممن قد اعتاد أن يغتذي بالأغذية الرطبة.

قال ابن النفيس في شرحه لفصول أبقراط ص ١٣٢: الأغذية الرطبة، هي السريعة الاستحالة إلى الخلط الذي يرطب البدن بالتغذية ـ وهو الدم ـ وتفيد البدن والدم رطوبة أكثر... وهذه هي الأغذية التفهة (التي ليس لها طعم حلاوة أو حموضة أو مرارة، ومنهم من يجعل الخبز واللحم منها (لسان العرب ١/ ٣٢٤) المائية كمرقة اللحم وأمراق الفراريج، ودون ذلك ماء الشعير وهذه توافق جميع المحمومين، لترطيبها المتدارك لتخفيف الحمى، ولخلوها عن الكيفيات الضارة لما قد يكون من الحميات كالسعال واعتقال البطن (انقباض مؤلم في بعض العضلات بسبب وقوف الحركة وقتياً (معجم المصطلحات ص ٤٥٦) والمراد باعتقال البطن، توقف عملية الإخراج) وما أشبه ذلك.

والمرطبون (يقصد من اعتادوا على الأغذية الرطبة) أولى بالانتفاع بهذه الأغذية، لأن التحلل بالحمى يكون فيهم أزيد، لزيادة قبول الرطوبة للتحليل.

سواء كانوا كذلك كالصبيان، أو بالصنف النساء، أو بالعادة كالذين اعتادوا التناول من الأغذية الرطبة.

الأدوية النافعة للحمى: ابن البيطار: عن مهراريس في خواصه قال: إن علق قلب الجرذون على صاحب حمى الربع في خرقة سوداء أبرأها وأزالها.

وعنه: إذا أخذ من العرن وزن نصف درهم وبخر به صاحب الحمى الربع ذهب بها.

الأنطاكي: أكل القرع بالخل يقطع الحمى مجرب.

ابن البيطار: عن الشريف قال: الكرفس ينفع عصيره وورقه من حمى النافض التي تكون من البلغم إذا شرب وحده أو مع عصير ورق الرازيانج الرطب وحبه أقوى من ورقه.

ابن البيطار عن خواص ابن زهر: إن شرب صاحب الحمى العتيقة من مرارة الذئب وزن دانق مع عسل أو طلاء أذهبها.

حياة الحيوان: إذا سحق العنكبوت وهو حي ومرخ به صاحب الحميات أذهبها.

علاج الحمى لدى الأطباء الطبيعيين

قال الأستاذ «بلز» الألماني: الحمى هي عبارة عن انفعال عام يطرأ على الوظائف الحيوية يضاف إليه سرعة غير طبيعية لبعض أعمال الجسد وسرعة غير عادية للنبض.

وزيادة للحرارة الغريزية واضطراب للمجموع العصبي والهضمي. الحمى في حقيقتها ليست مرضاً قائماً بنفسه بل هي نتيجة مجهود عظيم يبذله الجسم ليتخلص بسببه من مرض ويرجع التوازن الجسدي لحالته الأولى.

من أعراض الحمى ارتفاع درجة الحرارة فقد تبلغ لغاية ٤٢ درجة بدل ٣٧ ويزداد النبض من ٦٠ أو ٧٠ إلى ١٢٠ وزيادة، ويشعر المصاب بحرارة قشعريرة متعاقبتين ويضاف إلى هذا العطش، وفقد الشهية، وجفاف الجلد، وقلة عرقه، وألم في الرأس وتعكر في البول، وشعور بضجر، فيشعر المريض بأنه تعب متكسر الأعضاء، كئيب، وقد يعتريه هذيان أحياناً.

إن إشتراك جميع الأعضاء في هذه الحالة هو عبارة عن تعاون جميع القوى الحربية للبدن لمكافحة عدوها المشترك وهو المادة المرضية التي هاجمت قلعتها وهو الجسم، فلا يجوز والحالة هذه أن تسمى الحمى مرضاً، بل مجهوداً في نظر قادة الطب الطبيعي، قطع هذه الحمى فجأة بالماء البارد، ولا يتعاطى الأدوية السمية، بل يجب أن ينحصر العلاج في تدبيرها فإن طائفة كبيرة من الأمراض عولجت بالحمى فشفيت.

وقد قال الأستاذ المشهور الدكتور (هاراس) مدير الأكلينيك الطبي في مدينة (بون) أعطوني وسيلة لإثارة الحمى، وأنا أداوي جميع الأمراض بها.

معالجة الحمى

١ ـ يجب أن يتخلل حجرة المريض دائماً هواء نقي، ولذلك يجب ترك النوافذ مفتحة، أو فتحها في كل حين من الوقت، وفتح الأبواب لصرف الهواء الراكد فيها، ويجب أن يكون درجة حرارتها من ١٢ إلى ١٧ من ترمومتر ريومور.

٢ ـ يعطى المصاب للشرب من مياه الآبار النقية، ويشترط أن تكون عذبة ما أمكن، لأنها تقلل حرارة الجوف، ويمكن أن يمزج مع هذا الماء بقليل من عصارة الفواكه، ويعطى أيضاً لبناً إن شاء.

٣ ـ أما الأغذية فيجب أن تكون نباتية خفيفة كخلاصة الشعير، ويعطي فواكه مطبوخة، وشوربة فواكه، وشوربة دقيق، أو شوربة خضروات، فإذا كانت المعدة سليمة فيوضع على هذه الأغذية قليل من اللبن أو الزبد أو القشدة.

٤ ـ يجب أن تكون رجل المصاب دائماً دافئة، ويحصل على دفائهما أما بالدلك بالصوف الدافىء، أو بالأيدي المدفأة أو توضع رجلاه في حمام بخاري من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة. ويتحصل على هذا الحمام بملء زجاجات ماء حار، أو إحاطتها بخرقة مبتلة ووضعها تحت الأرجل، ويمكن وضع الرجلين في ماء درجة حرارته من ٣٣ إلى ٣٧ ريومور، ويتبع بدلكها بالماء الفاتر.

أما الإمساك فيكافح بالحقنة بالماء الذي درجة حرارته من ١٦ إلى ٢٢ ريومور، ويعطى المصاب في كل ربع ساعة ملعقة من الماء القراح، ويعطى من الغذاء فواكه مطبوخة، ومرقة فواكه ولبن.

٥ ـ ولا يجوز وضع رأس المريض على وسادة من ريش النعام، بل يجب أن تكون

الوسادة من القماش المحشو بشعر الحصان، أو ما يماثله، ويجب رفع الوسادة التي تسخن ويعطى غيرها.

وأما غطاء المصاب فيجب أن يكون من الصوف.

ولأجل مكافحة أوجاع العنق والرأس والصدر والظهر وأسفل البطن يجب أن يوضع على تلك المحلات رفادات مبتلة بالماء الذي درجة حرارته من ١٥ إلى ٢٠ ريومور وتغير متى سخنت.

٨ ـ إذا بلغت درجة الحرارة الجسمية ٣٠ درجة فيجب أخذ حمام درجته من ٢٦ إلى ٢٨ ريومور، ويدلك جسم المريض في الماء، فإذا ازدادت الحرارة وجب أخذ حمام ثان.

٩ ـ إذا كانت الحرارة دون ٣٩ سنتيجرام فيكتفي بتقميط ثلاثة أرباع الجسم أو نصفه العلوي بقماط وهو عبارة عن ملاءة مبتلة بالماء.

أما إذا كان المريض مصاباً بقلبه أو برئتيه فيضره الانغماس في الحمام.

١٠ ـ وينفع المحمومون أن يصبوا الماء على أجسادهم صباً خفيفاً في دقيقتين أو ثلاث فقط.

١١ ـ النوم للمحموم من أحسن العلاجات، فلا يجوز إيقاظه ليعطى أي علاج كان.

١٢ ـ المحموم في حاجة إلى الراحة فيجب أن يلازم سريره.

١٣ ـ لا يجوز الإفراط في العناية بالمحموم وإزعاجه من هذه الوجهة بل يجب أن تترك لقوته الحيوية الجرية لتفعل هي بذاتها، وليس معنى هذا أن يهمل أمر الوسائل المقررة لمداواته.

١٤ ـ متى نقصت درجة حرارة المحموم يجب تركه بلا علاج مدة طويلة أو قصيرة حتى تعود إليه الحمى.

١٥ ـ بعد أن تخف الحرارة أو تقل، يجب الإدمان على دلك الجسم بالإسفنجة المبتلة يومياً، ويكون ماؤها على درجة من ١٨ إلى ٣٠ ريومور أو أخذ حمام فاتر درجته من ٢٤ إلى ٢٦ ريومور.

١٦ ـ يجب على من يعتني بالمحموم أن يحافظ على أن يكون رأسه غير دافئة، وأن تكون رجلاه دافئتين، وجسمه غير مضغوط.

الجماع

عن محمد الباقر، عن أبيه (ع) قال: قال أمير المؤمنين(ع): إذا كان بأحدكم أوجاع في جسده وقد غلبت الحرارة فعليه بالفراش.

قيل للباقر(ع): يا ابن رسول الله، ما معنى الفراش[1]؟ قال: غشيان النساء، فإنه يسكنه ويطفيه[2].

عن أبي عبدالله، عن أبيه(ع) قال: قال أمير المؤمنين (ع): من أراد البقاء[3] ولا بقاء فيلخفف الرداء[4] وليباكر الغداء، وليقل مجامعة النساء[5].

سئل (ع) عن الجماع؟ فقال: حياء يرتفع، وعورات تجتمع، أشبهُ شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حلاله الولد، إن عاش فتن، وإن مات حَزَنَ[6].

---

(١) **الفراش**: زوجة الرجل.

(٢) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٦٤ ح٢٥.

(٣) **من أراد البقاء**: أي طول العمر.

(٤) **ولا بقاء**: جملة معترضة، أي لا يكون البقاء في الدنيا أبداً أو يحتمل الحالية وقا في النهاية: في حديث علي(ع): «من أراد البقاء ولا بقاء فليخفف الرداء قيل: وما خفة الرداء؟ قال: «قلة الدين» سمي رداء لقولهم «دينك في ذمتي، وفي عنقي، ولازم في رقبتي» وهو موضع الرداء.

(٥) بحار الأنوار ج٥٩ ص ٢٦٢ ح١٩.

(٦) غرر الحكم تحت رقم ٤٩٤٣.

الإفراط في الجماع

الإفراط في الجماع يسقط القوة، ويضر العصب، ويوقع في الرعشة، والفالج، والتشنج، ويضعف البصر جداً.

والجماع المعتدل ينعش الحرارة الغريزية، ويهي البدن للاغتذاء، ويفرح، ويحطم الغضب، ويزيل الفكر الرديء، والوسواس السوداوي، وينفع أكثر الأمراض السوداوية، والبلغمية.

وربما وقع تارك الجماع في أمراض مثل الدوار، وظلمة البصر وثقل البدن، وورم الخصية أو الحالب، وإذا عاد إليه برىء بسرعة.

آداب الجماع: الإمام الرضا(ع) في (الرسالة الذهبية): قال: لا تقرب النساء من أول الليل صيفاً ولا شتاء وذلك لأن المعدة والعروق تكون ممتلئة وهو غير محمود، ويتولد منه القولنج والفالج واللقوة والنقرس والحصاة والتقطير والفتق وضعف البصر ورقته، فإذا أردت ذلك فليكن في آخر الليل فإنه أصلح للبدن وأرجى للولد، وأزكى للعقل في الولد الذي يقضي الله بينهما.

ولا تجامع امرأة حتى تلاعبها وتكثر ملاعبتها وتغمز ثدييها فإنك إذا فعلت ذلك غلبت شهوتها واجتمع ماؤها، لأن ماءها يخرج من ثدييها، والشهوة تخرج من وجهها وعينيها، واشتهت منك مثل الذي اشتهيت (تشتهيه) منها، ولا تجامع النساء إلا طاهرة. فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائماً ولا تجلس جالساً ولكن تميل على يمينك.

ثم انهض مسرعاً إلى البول من ساعتك فإنك تأمن الحصاة بإذن الله تعالى، ثم اغتسل واشرب من ساعتك شيئاً من الموميائي بشراب العسل، أو بعسل منزوع الرغوة، فإنه يرد من الماء مثل الذي خرج منك. واعلم. . . أن جماعهن والقمر برج الحمل أو الدلو من البروج أفضل، وخير من ذلك أن يكون في برج الثور، لكونه شرف القمر، ومن عمل بما وصفت في كتابي هذا ودبّر به جسده أمن بإذن الله تعالى من كل داء وصح جسمه بحول الله تعالى وقوته، فإن الله يعطي العافية ويمنحها إياه.

مقاصد الجماع: أما الجماع والباه، فكان هديه فيه أكمل هدي تحفظ به الصحة، ويتم به اللذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وضع لأجلها، فإن الجماع وضع في الأصل لثلاثة أمور هي مقاصده الأصلية:

أحدها: حفظ النسل، ودوام النوع الإنساني إلى أن تتكامل العدة التي قدر الله بروزها إلى هذا العالم.

الثاني: إخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملة البدن (وقد مر ضرره ص...).

الثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة.

وفضلاء الأطباء: يرون: أن الجماع من أحمد أسباب حفظ الصحة. قال جالينوس: الغالب على جوهر المني: النار والهواء. ومزاجه حار رطب، لأن كونه من الدم الصافي الذي تغتذي به الأعضاء الأصلية.

قال محمد بن زكريا: من ترك الجماع مدة طويلة؛ ضعفت قوى أعصابه واستد مجاريها، وتقلص ذكره قال: ورأيت جماعة تركوه لنوع من التقشف فبردت أبدانهم، وعسرت حركاتهم، ووقعت عليهم كآبة بلا سبب، وقلت شهواتهم وهضمهم.

منافع الجماع: من منافعه: غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام، وتحصيل ذلك للمرأة فهو ينفع نفسه في دنياه وأخراه، وينفع المرأة.

أوقات الجماع: أنفع أوقاته: ما كان بعد انهضام الغذاء في المعدة، وفي زمان معتدل، لا على جوع؛ فإنه يضعف الحار الغريزي، ولا على شبع؛ فإنه يوجب أمراضاً سدرية، ولا على تعب ولا إثر حمام، ولا استفراغ، ولا انفعالٍ نفساني كالغم والحزن، وشدة الفرح.

وأجود أوقاته: بعد هزيع من الليل، إذا صادق انهضام الطعام. ثم يغتسل ويتوضأ وينام عقبه، فيرجع إليه قواه وليحذر الحركة والرياضة عقبه فإنها مضرة جداً.

الأوقات المكروهة للجماع: الطبرسي في (المكارم): أوصى رسول الله (ص) علي بن أبي طالب (ع) فقال: يا علي:

لا تجامع امرأتك في أول الشهر ووسطه وآخره، فإن الجنون والجذام والخبل يسرع إليها وإلى ولدها.

لا تجامع امرأتك بعد الظهر، فإنه إن قضى بينكما ولد في ذلك الوقت يكون أحول، والشيطان يفرح بالحول في الإنسان.

لا تتكلم عند الجماع، فإنه إن قضى بينكما ولد لا يؤمن أن يكون أخرس. ولا ينظرنَّ أحد في فرج امرأته وليغض بصره عند الجماع، فإن النظر إلى الفرج يورث العمى، يعني في الولد.

لا تجامع امرأتك بشهوة امرأة غيرك، فإني أخشى إن قضى بينكما ولد أن يكون مخنثاً، مؤنثاً مخبلاً.

من كان جنباً في الفراش مع امرأته فلا يقرأ القرآن، فإني أخشى عليهما أن تنزل نار من السماء فتحرقهما.

لا تجامع امرأتك إلا ومعك خرقة ومع أهلك خرقة ولا تمسحا بخرقة واحدة فتقع الشهوة على الشهوة، فإن ذلك يعقب العداوة بينكما، ثم يؤديكما إلى الفرقة والطلاق.

لا تجامع امرأتك من قيام فإن ذلك من فعل الحمير، وإن قضى بينكما ولد كان بوالاً في الفراش كالحمير [البوالة] تبول في كل مكان.

لا تجامع امرأتك في ليلة الفطر، فإنه إن قضى بينكما ولد لم يكن ذلك الولد إلا كثير الشر.

لا تجامع امرأتك في ليلة الأضحى، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون ذا ستة أصابع أو أربعة.

لا تجامع امرأتك تحت شجرة مثمرة، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون جلاداً، أو قتالاً، أو عريفاً (أي كاهن).

لا تجامع امرأتك في وجه الشمس وشعاعها إلا أن يرخى ستر فيستركما، فإنه إن قضى بينكما ولد لا يزال في بؤس وفقر حتى يموت.

لا تجامع امرأتك بين الأذان والإقامة، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون حريص على إهراق الدماء.

إذا حملت امرأتك فلا تجامعها إلا وأنت على وضوء، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون أعمى القلب، بخيل اليد.

لا تجامع أهلك في ليلة النصف من شعبان، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون مشوهاً ذا شامة في شعره ووجهه.

لا تجامع امرأتك في آخر الشهر إذا بقي منه يومان، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون عشاراً أو عوناً للظالم ويكون هلاك فئام من الناس على يديه.

لا تجامع أهلك على سقوف البنيان، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون منافقاً، مرائياً، مبتدعاً.

إذا خرجت في سفر فلا تجامع تلك الليلة، فإنه إن قضى بينكما ولد ينفق ماله في غير حق لا تجامع أهلك إذا خرجت إلى سفر مسيرة ثلاثة أيام ولياليهن فإنه إن قضى بينكما ولد يكون عوناً لكل ظالم.

لا تجامع أهلك في أول ساعة من الليل، فإنه إن قضى بينكما ولد لا يؤمن أن يكون ساحراً مؤثراً للدنيا على الآخرة.

وعن الصادق(ع) قال: لا تجامع في السفينة ولا مستقبل القبلة ولا مستدبرها.

وعن الرسول(ص): يكره أن يغشى الرجل المرأة وقد احتلم حتى يغتسل من احتلامه الذي رآى، فإن فعل ذلك فخرج الولد مجنوناً فلا يلومن إلا نفسه.

وقال(ص): من جامع امرأته وهي حائض فخرج الولد مجذوماً أو أبرص فلا يلومن إلا نفسه.

الأوقات المحمودة للجماع: إن جامعت أهلك في ليلة الثلاثاء فقضى بينكما ولد فإنه يرزق الشهادة بعد شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله ولا يعذبه الله مع المشركين ويكون طيب النكهة من الفم، رحيم القلب، سخي اليد، طاهر اللسان من الغيبة والكذب والبهتان وإن جامعت أهلك يوم الخميس فقضى بينكما ولد يكون حاكماً من الحكام أو عالماً من العلماء.

وإن جامعتها يوم الخميس عند زوال الشمس عن كبد السماء فقضى بينكما ولد فإن الشيطان لا يقربه حتى يشيب ويكون فهماً. ويرزقه الله عز وجل السلامة في الدين والدنيا وإن جامعتها ليلة الجمعة وكان بينكما ولد فإنه يكون خطيباً قوالاً مفوهاً.

وإن جامعتها يوم الجمعة بعد العصر فقضى بينكما ولد فإنه يكون معروفاً، مشهوراً، عالماً. وإن جامعتها في ليلة الجمعة بعد العشاء الآخرة فإنه يرتجى أن يكون لك ولد من الأبدال إن شاء الله تعالى.

وقال الصادق(ع): إذا أتى أحدكم أهله فليكن بينهما مداعبة، فإنه أطيب للأمر.

عن علي (ع) قال: يستحب للرجل أن يأتي أهله أول ليلة من شهر رمضان لقول الله عز وجل: ﴿**أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم**﴾ والرفث المجامعة.

تقوية الجماع: ما ذكره السيوطي في (الرحمة في الطب والحكمة): مخ البيض: من داوم على مخ البيض بلا بياض على الريق، هيج عليه الجماع، وإن أكلها مع البصل المدقوق ثلاثة أيام هيج عليه الجماع.

البصل: من دق البصل ووضعه في برمة وجعل عليها الإبزار العطرية وقلاها بزيت مع صفرة البيض ودوامها أياماً، رأى من القوة على الجماع ما لا يوصف.

بزر البصل: تؤخذ بزر البصل، يدق وينخل ويلت بعسل، ويلعق على ريق النوم، فإنه نافع.

الحمص الأبيض: يؤخذ الحمص الأبيض وينقع ويشرب ماؤه، فإنه يولد المني ويهيج الإنعاظ.

بزر الكرفس: من أخذ بزر الكرفس ودق ونخل، وخلط بسكر أبيض ولت بسمن بقر، وشرب منه ثلاثة أيام، فإنه يجامع ما شاء.

القرنفل: تأخذ القرنفل نصف درهم وتشربه في الحليب على الريق. مجرب.

السمن والعسل: من غلى سمناً وعسلاً وقطر عليه عند النوم، يرى العجب من الإنعاظ.

ما ذكره أبي بكر الأزرق في (تسهيل المنافع): آنيسون: إذا دق وشرب حرك شهوة الجماع.

الماء: إذا طفيء فيه الحديد الخالص إذا شرب زاد في الانعاظ ومن شربه لم يسترخ قضيبه ولم يزل الليل كله منعظاً.

الزنجبيل: اليابس إذا دق وشرب بلبن بقر على الريق حرك شهوة الجماع.

الزعفران: يزيد في الباه إذا شرب.

دهن العاقر قرحا: إذا دهن به القضيب حرك شهوة الجماع.

اللوز: يزيد في الباه.

الموز: يحرك شهوة الجماع ويزيد في المني.

الخولنجان: إذا شرب بعد سحقه نصف درهم أو نصف مثقال في نصف رطل من لبن البقر ويشرب على الريق فإنه غاية في الانعاظ.

العنب الحلو: جيد للباه.

البصل: يزيد في الباه خصوصاً إذا أكل مشوياً أو مطبوخاً.

اللوز: والسكر إذا أكل زاد في الانعاظ.

ما ذكره الشيخ عبد الرحمن الشيزري في كتابه (الإيضاح في أسرار النكاح):

الجزر الربي: يؤخذ من غاية أجواف الجزر عشرة أرطال فيجعل في قدر حجارة أو خزف ويلقي عليها من الماء ما يغمرها ويطبخ بنار لينة حتى يتهرأ ثم يخرج من الماء وينشف ويبرد ويجعل في برنية بعد أن يعلق فيه الأفاويه، نافع بإذن الله تعالى.

الجوز المربى: يؤخذ جوز طري لم يتصلب قشره فيكسر من قشره وإن كان داخل قشره قد تصلب فليكسر وتجعل في قدر حجارة أو خزف ويصب عليه عسل نحل قدر ما يغمره ويغلى عليه بنار خفيفه ثم يجعل في برنية زجاج ويلقي عليه الأفاويه، ويتعاهد غسله كل خمسة أيام فإنه عجيب.

ماذا تأكل لرفع كفاءتك الجنسية..؟ اللحم الابيض: ففيه أفضل أنواع البروتين وهو خير معين لنشاطك الجنسي.

الجرجير والجزر: تناول طبق «سلطة» خضراء يومياً يدخل فيه الجرجير الطازج والجزر مع عصير الليمون بذلك تحصل على مختلف الفيتامينات.

يقول داود الأنطاكي في (التذكرة): الجرجير يهيج الشهوة جداً.

ويقول ابن سينا في (القانون): الجرجير مدر للبول، محرك بالباه والانعاظ.

التمر والحليب: مقوي جنسياً، خاصة إذا أضيفت القرفة للتمر والحليب.

«البليلة» منشط جنسي: تعتبر حبات القمح الغير منخولة من أغنى المصادر بفيتامين «هـ» المعروف بتأثيره الجنسي كمثير للرغبة ومساعد في تكوين المني وعلاج عقم

الرجال. ومغلى القمح مع اللبن (البليلة) يعتبر من أفضل الأطعمة الجنسية.

أكل السمك: يزيد المنى ويقوي الرغبة.

الخس: يمنحك القدرة ويعوض النقص.

الفول السوداني: تعتبر حبات الفول السوداني (وكذا الحمص وحب (العزيز) مصدر غني بفيتامين «هـ» لذا عرف بأنه يزيد المني ويقوي الرغبة).

البصل مع الخل: أوصى داود الأنطاكي في (التذكرة)، فقال: إن البصل يزيد الشهوة إذا قطع مع الخل.

الحلبة: ابن البيطار في (جامعه) قال: الحلبة تزيد الباه. وابن سينا قال: الحلبة مع العسل مقوية للباه.

القرفة (الدارصيني): تستخدم قشور القرفة في عمل شراب القرفة المنشط للقوة الجنسية.

القرنفل: الأنطاكي في (التذكرة) قال: يدر الفضلات، ويفرز الماء، ويهيج الباه جداً.

وذكره ابن سينا فقال: يهيج الباه، ويلين البطن تليينا خفيفاً ويستخدم الزنجبيل وعسل النحل لعمل مربى لهذا الغرض.

اليانسون: وصفه داود الأنطاكي في (تذكرته) فقال: اليانسون يهيج الباه. وابن سينا في (القانون) قال: محرك للباه.

الكراوية: ذكرها داود الأنطاكي في (تذكرته) فقال: تهضم، وتفتح الشهوة.

الحمص: ابن البيطار في (جامعه) قال: يدر الطمث، ويولد اللبن، وهو يزيد الشهوة، ويزيد في ماء الصلب. قال داود الأنطاكي في (التذكرة) إذا واظب على أكل مقلوه (المحمص) مع قليل من اللوز مهزول، سمن سمناً مفرطاً، وكذلك من سقطت شهوته خصوصاً إذا اتبع بشراب السكنجبين، والمنقوع إذا أكل نيئاً وشرب ماؤه عليه بيسير العسل أعاد شهوة النكاح بعد اليأس.

قال ابن سينا في (القانون): الحمص يزيد الباه جداً.

حب العزير(حب الزلم): وصفه الأنطاكي في (التذكرة) فقال: حب الزلم يسمن البدن تسميناً جيداً، ويصلح هزال الكلى والباه ـ وذكره ابن سينا في (القانون) فقال: إنه يزيد في المنى جداً. وذكره الحكيم التفليسي فقال: إنه يزيد في المنى ويقوي الإنعاظ ويكثر اللبن.

التمر: ذكره الأنطاكي في (تذكرته) فقال: يقوي الباه مع الحليب. وابن سينا في (قانونه) قال: التمر يزيد المنى.

الكستنة: وصفها داود الأنطاكي في (التذكرة) فقال: إن أكل مشوياً بالسكر، وأخذ فوقه الأشربة المنفذة هيج تهييجاً عظيماً، وقوى البدن، وغزر الماء، وإدمانه يهيج الباه.

البصل: وصفه ابن سينا في (القانون) فقال: جميع أنواع البصل مهيج للباه، وماء البصل يدر الطمث ويلين الطبيعة. ووصفه الأنطاكي في (التذكرة) فقال: البصل يزيد الشهوة إذا انقطعت مع الخل.

الجزر: قال ابن سينا في (القانون): الجزر يهيج الباه ويدر الطمث.

الجلجلان: توصف هذه الريزومات بأنها مقوية للرغبة الجنسية منبهة لها إذا شرب منقوعها في اللبن.

الكرفس: ذكره داود الأنطاكي في (تذكرته) فقال: الكرفس يحرك الباه مطلقاً ولو بعد اليأس وقال ابن البيطار في (جامعه): الكرفس يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء، ولذا تمنع المرضعة منه لأنه يهيج ويقلل اللبن.

وقال ابن سينا في (القانون): يهيج الباه، ويجب أن تمنع المرضعة من تناوله لئلا يفسد لبنها لهيجان الشهوة.

الزعفران أو الكركم: يقول العلامة ابن جزلة في كتاب (المنهاج): الزعفران منبه للقوة الجنسية. وقال الأنطاكي في (تذكرته): يهيج شهوة الباه فيمن أيس منه ولو شماً

الشمر (الشمار): أن شرب الشمر ينبه الغدد الجنسية.

البقدونس: زيت البقدونس يفيد في علاج حالات الضعف الجنسي.

أغذية الباه: الذخيرة في الطب: السمك الطري المشوي إذا أكل حاراً مع البصل زاد في الباه. وكذلك إذا اتخذ من بيض السمك الطري عجة.

الرازي في الحاوي: الخولنجان يزيد في الباه جداً. قال: من أحسن الطرق في استعماله في أمر الباه أن يؤخذ منه نصف مثقال أو درهم ويسحق وينخل ويذر على مقدار نصف رطل لبن حليب بقري ويشرب على الريق فإنه غاية في أمر الباه وهو مجرب صحيح.

ابن سينا: بزر الجرجير الرطب ثلاثة دراهم بسمن بقر.

وعنه: بزر الجزر المنخول على صفرة البيض.

وعنه: بزر الجرجير، بزر الفجل، بزر البطيخ، من كل واحد جزء، ويشرب بلبن حليب.

ابن البيطار: عن أبقراط: البندق يزيد في الباه أكلاً.

وعنه: عن إسحاق بن عمران قال: حب الصنوبر الكبار إذا أكل مع عسل زاد في شهوة الجماع ونقى الكلى والمثانة من الحصاة والرمل.

الرازي في الحاوي: دهن البلسان إذا دلك به الذكر نفع من استرخائه وكان في ذلك عجيباً.

الأدوية الحارة الزائدة في الباه: ما ذكره الشيخ عبد الرحمن الطبري الشيرزي في (أسرار النكاح): الدار فلفل، والفلفل الأبيض والأسود، والعاقر قرحا، والخولنجان والحلتيت، والقسط الحلو، والمغاث، والحرف، الزنجبيل، ولب حب القطن، والأنيسون، والخشخاش الرطب، وبزر الأنجرة، والسنة العصافير، والزعفران، وأصل السوسن، والبسباسة، والقردمانا، والقاقلي، وبزر الشلجم، وبزر البطيخ، والعود الهندي، وحب المحلب المقشر، وبزر الكتان، وبزر الرطبة، وقشر الأترج، والحشيشة المسماة خصى الثعلب، وبزر الجرجير، والقنة، والجاوشير، والكندر، والشقاقل، والأفربيون، والسعد، والمسك، وفقاح الأذخر، وسنبل الطيب، والحسك الرطب واليابس، وبزر الهليون، وبزر البصل الأبيض، والقرفة، والدارصيني، والمصطكى، والسليخة، والماء الذي يطفى فيه الحديد.

الأدهان الزائدة في الباه: دهن النرجس، دهن السوسن، دهن البلسان، ودهن الناردين، ودهن الأترج، ودهن الحبة الخضراء، ودهن البابونج، ودهن القسط، ودهن الزنبق الرصاصي، ودهن الزيت المغسول، والشيرج.

الأدوية المفردة الزائدة في الباه: اللوز الحلو، والهليون، وصفرة البيض

النيمبرشت، والحرشف، والبطم، والجرجير، والفستق، والبندق، والجوز، والشلجم، والبصل سيما المشوي في الرماد، والحمص، والكماة، واللوبيا، وحب الصنوبر، وأصول اللوف، والسمن، والعنب، والتين الناضج، والموز، والعسل، والحلبة، والنارجيل، والنعنع، والبادروج، وملح الأسقنقور، والسمسم المقشر، والرازيانج، والمصطكي، واللبان، والباقلاء، والجلبان، ولحوم الحملان، والسمك الطري المشوي حاراً، وخبز الحنطة القليل الملح، والهرايس، واللبن الطيب الحليب، والقلقاس، والبط المسمن، والطرنج ولحم الأوز السمان، والسكر الطبرزد، والفانيذ، والشراب الحلو.

جوامع كلماته(ع) وأحاديثه الواردة في هذا الكتاب[1]

التمر

قال أمير المؤمنين(ع): ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الرطب.

قال رسول الله (ص) لعلي(ع): يا علي أنه ليعجبني الرجل أن يكون تمرياً.

قال أمير المؤمنين(ع): خالفوا أصحاب المسكر وكلوا التمر فإنه فيه شفاء من الأدواء.

قال أمير المؤمنين(ع): خير تمراتكم البرني، فأطعموا نساءكم في نفاسهن تخرج أولادكم حلماء.

عمن رأى أمير المؤمنين(ع) يأكل الخبز بالتمر.

كان أمير المؤمنين(ع) يأخذ التمر فيضعها على اللقمة، ويقول: هذا أدم هذه.

عن علي بن أبي طالب(ع): من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتل الدود في بطنه.

وعنه(ع) قال: كل العجوة، فإن تمرة العجوة تميتها (يعني الدود)، وليكن على الريق.

العنب

عن معروف بن خربوذ، عمن رأى أمير المؤمنين(ع) يأكل الخبز بالعنب.

عن أمير المؤمنين(ع) أنه قال: العنب أدم وفاكهة وطعام وحلواء.

---

(١) الأحاديث مخرجة في أبواب الكتاب.

الزبيب

قال أمير المؤمنين(ع): إحدى وعشرون زبيبة حمراء في كل يوم على الريق، تدفع جميع الأمراض إلا مرض الموت.

وعنه(ع) قال: من اصطبح إحدى وعشرون زبيبة حمراء لم يمرض إلا مرض الموت إنشاء الله تعالى.

عن أمير المؤمنين(ع) أنه قال: من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء من أول النهار، دفع الله عنه كل مرض وسقم.

عن علي(ع) قال: الزبيب يشد القلب، ويذهب بالمرض، ويطفىء الحرارة، ويطيب النفس.

عن علي (ع) قال: قال رسول الله (ص): عليكم بالزبيب فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالإعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم.

عن علي (ع) قال: من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه.

عن علي(ع) قال: من أدام أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق لم يمرض إلا مرض الموت.

الرمان

عن علي(ع) قال: كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ للمعدة.

وعن أمير المؤمنين(ع) قال: أطعموا صبيانكم الرمان فإنه أسرع لألسنتهم.

قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الرمان المز بشحمه فإنه يدبغ المعدة.

عن بعضهم رفعه إلى صعصعة بن صوحان في حديث أنه دخل على أمير المؤمنين(ع) وهو على العشاء فقال: يا صعصعة أدن فكل، قال: قلت: قد تعشيت، وبين يديه نصف رمانة، فكسر لي وناولني بعضه، وقال: كله مع قشره يريد مع شحمه، فإنه يذهب بالحفر، وبالبخر، ويطيب النفس.

التفاح

قال(ع): التفاح نضوح المعدة.

وقال(ع): كلوا التفاح، فإنه نضوح المعدة.

السفرجل

قال(ع): أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان، ويحسن الولد.

عن أمير المؤمنين(ع) قال: أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل ويذهب بضعفه.

عن أمير المؤمنين(ع) قال: السفرجل قوة القلب، وحياة الفؤاد، ويشجع الجبان.

الكمثري

قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الكمثرى فإنه يجلو القلب وقال(ع): الكمثرى يجلو القلب، ويسكن أوجاع الجوف.

التين

قال أمير المؤمنين(ع): عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج.

عن أمير المؤمنين(ع) أنه قال: أكل التين يلين السدد، وهو نافع لرياح القولنج، فأكثروا منه بالنهار، وكلوه بالليل ولا تكثروا منه.

الغبيراء

عن الحسين بن علي(ع) قال: دخل رسول الله (ص)على علي(ع) وهو محموم فأمره بأكل الغبيراء.

الأترج

قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الأترج قبل الطعام وبعده، فإن آل محمد(ع) يفعلون ذلك.

البطيخ

قال أمير المؤمنين(ع): البطيخ شحمة الأرض لا داء ولا غائلة فيه.

وقال(ع): فيه عشر خصال: طعام، وشراب، وفاكهة، وريحان، وأدم، وحلوا، وأشنان، وخطمي، ونقل، ودواء.

صحيفة الرضا: عنه، عن آبائه(ع) قال: كان علي بن أبي طالب(ع) يأكل البطيخ بالسكر.

وفي حديث آخر: يأكل البطيخ بالرطب.

الجوز

قال أمير المؤمنين(ع): أكل الجوز في شدة الحرّ يهيج الحر في الجوف، ويهيج القروح على الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكليتين، ويدفع البرد.

الكراث

عن السياري رفعه قال: كان أمير المؤمنين(ع) يأكل الكراث بالملح الجريش.

الهندباء

قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الهندباء فما من صباح إلا وعليها قطرة من قطر الجنة، فإذا أكلتموها فلا تنفضوها.

الباذروج

عن أبي عبدالله(ع)، قال: كان أمير المؤمنين(ع) يعجبه الباذروج.

القرع

قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الدبا فإنه يزيد في الدماغ. كان فيما أوصى به رسول الله (ص) علياً أنه قال: يا علي عليك بالدباء فكله، فإنه يزيد في العقل والدماغ.

قال(ع): كان يعجب رسول الله (ص) من المرقة الدباء.

قال أمير المؤمنين(ع): كلوا الدباء ونحن أهل البيت نحبه.

عن ذريح قال: قلت لأبي عبدالله (ع): الحديث المروي عن أمير المؤمنين في الدباء أنه قال: كلوا الدباء فإنه يزيد في الدماغ، فقال الصادق(ع): نعم وأنا أقول جيد لوجع القولنج.

الفجل

عن أمير المؤمنين(ع) قال: الفجل أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام، وورقه يحدر البول.

الكماة

عن علي(ع)، أنه قال: الكماة من المن، وماؤها شفاء العين. عن أبي بصير، عن فاطمة بنت علي، عن أمامة بنت أبي العاص بن ربيع، وأمها زينب بنت رسول الله (ص)، قالت: أتاني أمير المؤمنين(ع) في شهر رمضان، فأتي بعشاء وتمر وكماة، فأكل، وكان يحب الكماة.

الخس

عن أمير المؤمنين(ع) قال: قال رسول الله (ص): كلوا الخس فإنه يورث النعاس، ويهضم الطعام.

الصعتر

عن أبي الحسن الأول(ع) قال: كان دواء أمير المؤمنين(ع) الصعتر، وكان يقول: إنه يصير في المعدة خملاً كخمل القطيفة.

الثوم

عن علي(ع) قال: لا يصلح أكل الثوم إلا مطبوخاً.

عن أمير المؤمنين(ع) قال: قال رسول الله (ص): كلوا الثوم وتداووا به، فإن فيه شفاء من سبعين داء.

العدس

عن علي(ع) قال: أكل العدس يرق القلب، ويسرع الدمعة.

العناب

عن علي(ع) قال: العناب يذهب بالحمى.

عن ابن أبي الخضيب قال: كانت عيني قد ابيضت ولم أكن أبصر بها شيئاً، فرأيت أمير المؤمنين(ع) في المنام فقلت: يا سيدي، عيني قد أصابت إلى ما ترى، فقال: خذ العناب، فدقه فاكتحل به، فأخذت العناب فدققته بنواه وكحلتها، فانجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها إذا هي صحيحة.

اللبان

قال أمير المؤمنين(ع): مضغ اللبان يشد الأضراس، وينقي البلغم، ويذهب بريح الفم.

وقال(ع): مضغ اللبان يذيب البلغم.

في وصايا النبي(ص) لعلي(ع): يا علي: ثلاث يزدن في الحفظ ويذهبن السقم: اللبان والسواك وقراءة القرآن.

البنفسج

قال أمير المؤمنين(ع): اكسروا حر الحمى بالبنفسج والماء البارد فإن حرها من فيح جهنم.

وقال(ع): استعطوا بالبنفسج فإن رسول الله (ص) قال: لو علم الناس ما في البنفسج لحسوه حسواً.

الحرمل

عن علي(ع)، أنه قال: في أصل الحرمل نشرة، وفي فرعها شفاء من إثنين وسبعين داء.

الخطمي

قال أمير المؤمنين(ع): غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن وينقي الأقذار.

قال أمير المؤمنين(ع) في وصيته لأصحابه: غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن وينقي الدواب.

الحناء

قال أمير المؤمنين(ع): الحناء بعد النورة أمان من الجذام والبرص.

النورة

قال أمير المؤمنين(ع): النورة نشرة وطهور للجسد.

وقال(ع): ينبغي للرجل أن يتوقى يوم الأربعاء فإنه نحس مستمر، وتجوز النورة في سائر الأيام.

قال(ع): أحب للمؤمن أن يطلي في كل خمسة عشر يوماً من النورة.

وقال(ع): الحناء بعد النورة أمان من الجذام والبرص.

السواك

قال أمير المؤمنين(ع): السواك من مرضاة الله عز وجل، وسنة النبي(ص)، ومطيبة للفم.

وقال(ع): السواك يجلو البصر.

كان(ع) يستاك عرضاً، ويأكل هرثاً.

وعنه(ع) قال: ثلاث يذهبن بالبلغم ويزدن في الحفظ: السواك، والصوم، وقراءة القرآن.

في حديث عنه(ع) قال: أن السواك يوجب شدة الفهم، ويمرىء الطعام، ويذهب أوجاع الأضراس، ويدفع عن الإنسان السقم، ويستغني عن الفقر. . . والحديث طويل.

قال(ع): السواك مطهرة للفم مرضاة للرب.

قال أمير المؤمنين(ع) إن أفواهكم طرق القرآن فطهروها بالسواك.

كان علي(ع) يستاك في أول النهار وفي آخره، في شهر رمضان.

العسل

قال أمير المؤمنين(ع): لعق العسل شفاء من كل داء، قال الله عز وجل: ﴿**يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس**﴾ وهو مع قراءة القرآن، ومضغ اللبان يذيب البلغم.

وعنه(ع) قال: العسل فيه شفاء.

قال(ع): لم يستشف مريض بمثل شربة عسل.

نقلاً من كتاب العياشي مرفوعاً إلى أمير المؤمنين(ع): إنَّ رجلاً قال له: إني موجع بطني، فقال: ألك زوجة؟ قال: نعم، قال: استوهب منها شيئاً من مالها طيبة به نفسها، ثم اشترِ به عسلاً، ثم اسكب عليه من ماء السماء، ثم اشربه، فإني سمعت الله يقول في كتابه: ﴿**ونزلنا من السماء ماء مباركاً**﴾ وقال: ﴿**يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس**﴾ وقال: ﴿**فإن طبن لكم عن شيء منه نفساً فكلوه هنيئاً مريئاً**﴾ وإذا اجتمعت البركة والشفاء والهنيء المريء شفيت إن شاء الله تعالى، قال: ففعل فشفي.

وعنه(ع) قال: العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه، يقل البلغم، ويجلو القلب.

وعنه(ع) قال: من أصابته علة فيسأل امرأته ثلاثة دراهم من صداقها، ويشتري بها عسلاً، ثم يكتب سورة يس بماء المطر ويشربه، شفاه الله، لأنه اجتمع له الهنيء والمريء والشفاء المبارك.

اللحم

عن علي(ع) قال: كلوا اللحم، فإن اللحم من اللحم، واللحم ينبت اللحم، ومن لم يأكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه، وإذا ساء خلق أحدكم من إنسان أو دابة فأذنوا في أذنه الأذان كله.

وعنه(ع) قال: قال رسول الله (ص): سيد طعام الدنيا والآخرة اللحم.

قال أمير المؤمنين(ع): لحوم البقر داء.

عن علي بن أسباط، رفعه إلى أمير المؤمنين(ع)، أنه ذكر عنده لحم الطير، فقال: أطيب اللحم لحم فرخ غذته فتاة من ربيعة بفضل قوتها.

كان علي(ع) يكره إدمان اللحم، ويقول: إنَّ له ضراوة كضراوة الخمر.

قال أمير المؤمنين(ع): إذا ضعف المسلم فليأكل اللحم باللبن.

وعنه(ع) قال: إن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله الضعف في أمته، فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن، فاستبانت القوة في أنفسهم.

وعنه(ع)، أنه قال: سمعت رسول الله (ص) يقول: من سره أن يقل غيظه، فليأكل الدراج.

وعنه(ع) قال: قال: ذكر عند النبي(ص) اللحم والشحم فقال: ليس منهما بضعة تقع في المعدة إلا أنبتت مكانها شفاء، وأخرجت من مكانها داء.

وعنه(ع) قال: اللحم سيد الطعام في الدنيا والآخرة.

وعنه(ع) أنه دخل السوق وقال: يا معشر اللحامين من نفخ منكم في اللحم فليس منا.

البيض

عن علي(ع) قال: إنَّ نبياً من الأنبياء شكا إلى الله تعالى قلة النسل في أمته، فأمره أن يأمرهم بأكل البيض، ففعلوا، فكثر النسل فيهم.

اللبن

قال أمير المؤمنين(ع): ألبان البقر دواء.

وعنه(ع)، أنه قال: اللبن أحد اللحمين.

وقال(ع): حسو اللبن شفاء من كل داء إلا الموت.

عن جعفر، عن آبائه(ع) أن علياً(ع) كان يستحبُّ أن يفطر على اللبن.

وعن جعفر، عن أبيه(ع) قال: كان علي(ع) يعجبه أن يفطر على اللبن.

السمك

قال أمير المؤمنين(ع): لا تدمنوا أكل السمك، فإنه يذيب الجسد.

قال أمير المؤمنين(ع): السمك الطري يذيب اللحم.

وعنه(ع) قال: أكل الحيتان يذيب الجسد.

السمن

عن علي(ع) قال: سمن البقر دواء.

وعنه(ع) قال: السمن دواء، وهو في الصيف خير منه في الشتاء، وما دخل جوفاً مثله.

الملح

قال أمير المؤمنين (ع): ابدؤا بالملح في أول طعامكم فلو يعلم الناس ما في الملح لاختاروه على الترياق المجرب.

وعنه(ع) قال: من بدأ بالملح أذهب الله عنه سبعين داء ما يعلم العباد ما هو.

قال رسول الله (ص) لعلي(ع): عليك بالملح فإنه شفاء من سبعين داء أدناها الجذام والبرص والجنون.

وفي حديث آخر: ووجع الحلق والأضراس ووجع البطن.

قال النبي(ص) لعلي(ع): يا علي افتتح طعامك بالملح واختمه بالملح، فإن من افتتح طعامه بالملح وختمه بالملح دفع الله عنه سبعين نوعاً من أنواع البلاء أيسرها الجذام.

الخل

قال أمير المؤمنين(ع): نعم الأدام الخل يكسر المرّة، ويحيي القلب.

وعنه(ع)، أنه قال: اسقه خل الخمر، فإن خل الخمر يقتل دواب البطن.

وعنه(ع) قال: كلوا خل الخمر، فإنه يقتل الديدان في البطن.

الهريسة

قال أمير المؤمنين(ع): عليكم بالهريسة فإنها تنشط للعبادة أربعين يوماً وهي المائدة التي أنزلت على رسول الله (ص).

الثريد

عن علي بن أبي طالب(ع)، قال: الثريد طعام العرب.

وعنه(ع)، قال: وأول من هشم الثريد من العرب جميعاً جدنا هاشم.

وعنه(ع): لا تأكلوا من رأس الثريد، وكلوا من جوانبها فإنّ البركة في رأسها.

زيت الزيتون

قال أمير المؤمنين(ع): ادهنوا بالزيت وائتدموا به، فإنه دهنة الأخيار، وإدام المصطفين، سبّحت بالقدس مرّتين، بوركت مقبلة وبوركت مدبرة لا يضر معها داء.

عن النبي(ص) في وصيته لعلي(ع). قال: يا علي كل الزيت، وادهن به، فإنه من

أكل الزيت، وادهن به لم يقرب الشيطان أربعين يوماً.

الخلال

عن علي(ع) قال: التخلل بالطرفاء يورث الفقر.

قال النبي(ص) لعلي(ع): عليك بالخلال فإنه يذهب بالبادجنام، ولا تتخلل بالقصب، ولا بالآس، ولا بالرمان.

عن ثور بن سعيد، عن أبيه، عن أمير المؤمنين(ع) يأمرنا إذا تخللنا أن لا نشرب الماء حتى نمضمض ثلاثاً.

وعنه(ع) قال: قال رسول الله(ص): تخللوا على أثر الطعام، فإنه صحة للناب والنواجد، ويجلب على العبد الرزق.

وعنه(ع): أن النبي(ص)، نهى أن يتخلل بالقصب وأن يستاك به، ونهى أن يتخلل بالرمان والريحان، فإن ذلك يحرك عرق الجذام.

الماء

عن علي(ع) في قول الله عز وجل: **﴿ثم لتسألن يومئذٍ عن النعيم﴾** قال: الرطب والماء البارد.

وقال(ع): اكسروا حرَّ الحمى بالبنفسج والماء البارد فإن حرّها من فيح جهنم.

وقال(ع): اشربوا ماء السماء فإنه يطهر البدن، ويدفع الأسقام، قال الله تبارك وتعالى: **﴿وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام﴾**.

وقال(ع): صبوا على المحموم الماء البارد، فإنه يطفىء حرها.

وعنه(ع) قال: الماء سيد الشراب في الدنيا والآخرة.

وقال(ع): لا تشربوا الماء قائماً.

عن الرضا عن آبائه(ع) أن علياً(ع) شرب قائماً وقال: هكذا رأيت النبي(ص) فعل.

عن أبي عبدالله (ع) عن آبائه(ع) قال: نهى علي(ع) عن العبة الواحدة في الشرب، وقال: ثلاثاً أو اثنتين.

الإسراف في الطعام (التخمة)

قال الإمام علي(ع): إياك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه، وفسدت أحلامه.

وقال(ع): البطنة تمنع الفطنة.

وقال(ع): من كظته البطنة حجبته عن الفطنة.

وقال(ع): لا فطنة مع بطنةٍ.

وقال(ع): لا تجتمع الفطنة والبطنة.

وقال(ع): التخمة تفسد الحكمة.

وقال(ع): البطنة تحجب الفطنة.

وقال(ع): الشبع يفسد الورع.

وقال(ع): إذا امتلأ البطن من المباح عمي القلب عن الصلاح.

وقال(ع): بئس قرين الورع الشبع.

وقال(ع): إدمان الشبع يورث أنواع الوجع.

وقال(ع): الشبع يورث الأشر، ويفسد الورع.

وقال(ع): من زاد شبعه كظته البطنة.

وقال(ع): لا تجتمع الشبع والقيام بالمفترض.

وقال(ع): نعم عون المعاصي الشبع.

وقال(ع): إياك وإدمان الشبع، فإنه يهيج الأسقام، ويثير العلل.

عن علي (ع) قال: قال رسول الله (ص): بئس العون على الدين: قلب نخيب، وبطن رغيب.

عن الواحد الآمدي في الغرر: عن أمير المؤمنين (ع)، أنه قال: إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده، ألهمه قلة الكلام، وقلة الطعام، وقلة المنام.

وقال(ع): قلة الأكل من العفاف، وكثرته من الإسراف.

وقال(ع): قلّ من أكثر من الطعام فلم يسقم.

وقال(ع): قلة الأكل تمنع كثيراً من أعلال الجسد.

وقال(ع): كم من أكلة منعت أكلات.

وقال(ع): كثرة الأكل من الشره، والشره من العيوب.

وقال(ع): كثرة الأكل والنوم، يفسدان النفس، ويجلبان المضرة.

وقال(ع): لا يجتمع الصحة والنهم.

وقال(ع): كثرة الأكل يذفر.

وقال(ع): من كثر أكله قلت صحته، وثقلت على نفسه مؤونته.

وقال(ع): نعم العون على أسر النفس وكسر عادتها الجوع.

وقال(ع): كن كالنحلة إذا أكلت أكلت طيباً، وإذا وضعت وضعت طيباً، وإذا وقعت على عودٍ لم تكسره.

وقال(ع): من قل أكله صفى فكره.

وقال(ع): من اقتصر في أكله كثرت صحته، وصلحت فكرته.

وقال(ع): من كانت همته ما يدخل بطنه كانت قيمته ما يخرج منه.

نهج البلاغة: قال أمير المؤمنين(ع): فتأسى بنبيك الأطهر الأطيب(ص)، فإن فيه أسوة لمن تأسى، وعزاء لمن تعزى.

إلى أن قال: أهضم، أهل الدنيا كشحاً، وأخمصهم من الدنيا بطناً ـ إلى أن قال: خرج من الدنيا خميصاً، وورد الآخرة سليماً.

عن علي(ع)، عن النبي(ص)، أنه قال في وصيته له: يا علي، أربعة يذهبن ضياعاً: الأكل بعد الشبع، والسراج في القمر، والزرع في السبخة، والصنيعة عند غير أهلها.

عن كميل بن زياد، عن أمير المؤمنين(ع) في وصية له طويلة ـ قال: يا كميل، لا توقرن معدتك طعاماً، ودع فيها للماء موضعاً وللريح مجالاً، يا كميل، لا ترفعن يدك من الطعام إلا وأنت تشتهيه، فإذا فعلت ذلك فأنت تستمرئه، يا كميل، صحة الجسد من قلة الطعام وقلة الماء.

وقال(ع): لا صحة مع النهم.

وعنه(ع)، أنه قال: ما اتخمت قط، قيل له: ولم؟ قال: ما رفعت لقمة إلى فمي، إلا ذكرت اسم الله عليها.

قال أمير المؤمنين(ع) للحسن(ع): ألا أعلمك أربع خصال، تستغني عن الطب؟ قال: بلى، قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه، وجود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب.

علاج دخول العلق

رووا أن تسعة إخوة أو عشرة في حي من أحياء العرب كانت لهم أخت واحدة، فقالوا لها: كلّ ما يرزقنا الله نطرحه بين يديك، فلا ترغبي في التزويج فحميتنا لا تحمل ذلك، فوافقتهم في ذلك ورضيت به وقعدت في خدمتهم وهم يكرمونها.

فحاضت يوماً فلما طهرت أرادت الاغتسال وخرجت إلى عين ماء كانت بقرب حيهم فخرجت من الماء علقة، فدخلت في جوفها وقد جلست في الماء، فمضت عليها الأيام والعلقة تكبر، حتى علت بطنها، وظن الإخوة أنها حبلى وقد خانت، فأرادوا قتلها.

فقال بعضهم: نرفع أمرها إلى أمير المؤمنين علي(ع) فإنه يتولى ذلك.

فأخرجوها إلى حضرته وقالوا فيها ما ظنوا بها، واستحضر علي(ع) طستاً مملواً بالحمأة، وأمرها أن تقعد عليه، فلما أحست العلقة رائحة الحمأة نزلت من جوفها الخبر.

قد روى جمٌّ غفير من علمائنا منهم شاذان بن جبرئيل، ومن المخالفين منهم أسعد بن ابراهيم الأردبيلي المالكي، بأسانيدهم عن عمار بن ياسر وزيد بن أرقم، قالا: كنا بين يدي أمير المؤمنين(ع) وإذا بزعقة عظيمة، وكان على دكة القضاء، فقال: يا عمار، ائت بمن على الباب. فخرجت وإذا على الباب امرأة في قبة على جمل وهي تشتكي وتصيح: يا غياث المستغيثين، إليك توجهت وبوليك توسلت، فبيض وجهي، وفرِّج عني كربتي. قال عمار: وحولها ألف فارس بسيوف مسلولة، وقوم لها، وقوم عليها. فقلت: أجيبوا أمير المؤمنين(ع)، فنزلت المرأة، ودخل القوم معها المسجد، واجتمع أهل الكوفة، فقام أمير المؤمنين(ع) وقال: سلوني ما بدا لكم يا أهل الشام: فنهض من بينهم شيخ وقال: يا مولاي!

هذه الجارية ابنتي قد خطبها ملوك العرب، وقد نكست رأسي بين عشيرتي عاتق حامل، فاكشف هذه الغمة.

فقال(ع): ما تقولين يا جارية؟ قالت: مولاي أمّا قوله إني عاتق صدق، وأما قوله أني حامل فوحقك يا مولاي ما علمت من نفسي خيانة قط. فصعد(ع) المنبر وقال: عليَّ بداية الكوفة! فجاءت امرأة تسمى «لبناء» وهي قابلة نساء أهل الكوفة فقال لها: اضربي بينك وبين الناس حجاباً وانظري هذه الجارية عاتق حامل أم لا. ففعلت ما أمر(ع) به ثم خرجت وقالت: نعم، يا مولاي هي عاتق حامل.

فقال(ع): من منكم يقدر على قطعة ثلج في هذه الساعة؟ قال أبو الجارية: الثلج في بلادنا كثير، ولكن لا نقدر عليها ههنا.

قال عمار: فمد يده من أعلى منبر الكوفة وردها وإذا فيها قطعة من الثلج يقطر الماء منها، ثم قال: يا داية، خذي هذه القطعة من الثلج، واخرجي بالجارية من المسجد، واتركي تحتها طستاً، وضعي هذه القطعة مما يلي الفرج، فسترى علقة وزنها سبعمائة وخمسون درهماً! ففعلت ورجعت بالجارية والعلقة إليه(ع) وكانت كما قال(ع).

ثم قال(ع) لأبي الجارية: خذ ابنتك، فوالله ما زنت ولكن دخلت الموضع الذي فيه الماء، فدخلت هذه العلقة، وهي بنت عشر سنين، وكبرت إلى الآن في بطنها.

الحفظ

عن علي(ع): من أخذ من الزعفران الخالص جزءً، ومن السعد جزءً، ويضاف إليهما عسلاً، ويشرب منه مثقالين في كل يوم فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ أن يكون ساحراً.

الحجامة

عن أمير المؤمنين(ع) قال: توقوا الحجامة يوم الأربعاء والنورة، فإن يوم الأربعاء يوم نحس مستمر، وفيه خلقت جهنم.

قال(ع): إن الحجامة تصحح البدن وتشد العقل، وعنه(ع) قال: يوم الثلاثاء يوم حرب ودم.

عن شعيب العقرقوفي، عن أبي إسحاق الأزدي، عن أبي إسحاق السبيعي عمن ذكره أن أمير المؤمنين(ع) كان يغتسل من الحجامة والحمام، قال شعيب: فذكرته لأبي عبدالله الصادق(ع) فقال: إن النبي(ص) كان إذا احتجم هاج به الدم وتبيغ فاغتسل بالماء البارد ليسكن عنه حرارة الدم. وإن أمير المؤمنين(ع) كان إذا دخل الحمام هاجت به الحرارة صب عليها الماء البرد فتسكن عنه الحرارة.

نقلاً عن ديوان أمير المؤمنين(ع):

ومن يرد الحجامة فالثلاثاء ففي ساعاته هرق الدماء
وإن شرب امرء يوماً دواء فنعم اليوم يوم الأربعاء

وعنه(ع) قال: قال رسول الله (ص): من احتجم يوم الأربعاء فأصابه وضح فلا يلومن إلا نفسه.

الحمية

عن أمير المؤمنين(ع) قال: اثنان عليلان أبداً: صحيح محتمٍ وعليل مختلط.

وقال(ع): المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس الدواء، لا صحة مع النهم.

وعنه(ع) أنه قال: من لم يصبر على مضض الحمية طال سقمه.

وقال(ع): لا تنال الصحة إلا بالحمية.

وقال(ع): صلاح البدن الحمية.

آداب المريض

قال(ع): امش بدائك ما مشى بك.

قال(ع): لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضه صحته.

وقال(ع): لا تضطجع ما استطعت القيام مع العلة.

وقال(ع): في مدح رجل: وكان لا يشكو وجعاً لا عند برئه.

قال(ع): من كتم الأطباء مرضه خان بدنه.

وقال(ع): من كتم مكنون دائه عجز طبيبه عن شفائه.

وقال(ع): المرض حبس البدن.

وقال(ع): من لا يحتمل مرارة الدواء دام ألمه.

وقال(ع): الكلام كالدواء قليله ينفع، وكثيره يهلك.

الحمى

قال أمير المؤمنين(ع): ليس من داء إلا وهو من داخل الجوف إلا الجراحة والحمى، فإنهما يردان وروداً. اكسروا حر الحمى بالبنفسج والماء البارد، فإن حرّها من فيح جهنم.

وقال(ع): صبوا على المحموم الماء البارد في الصيف، فإنه يسكن حرها.

الجماع

قال أمير المؤمنين(ع): إذا كان بأحدكم أوجاع في جسده وقد غلبت الحرارة فعليه بالفراش.

قيل للباقر(ع): يا ابن رسول الله، ما معنى الفراش؟ قال: غشيان النساء، فإنه يسكنه ويطفيه.

قال(ع): من أراد البقاء ولا بقاء فليخفف الرداء وليباكر الغداء، وليقلل مجامعة النساء.

سئل (ع) عن الجماع؟ فقال: حياء يرتفعُ، وعورات تجتمعُ، أشبهُ شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حلاله الولد، إن عاش فتن، وإن مات حَزَنَ.

جوامع كلماته(ع) الذهبية

الجسد والأجسام

قال(ع): خدمة الجسد إعطاؤه ما يستدعيه من الملاذ والشهوات والمقتنيات وفي ذلك هلاك النفس.

وقال(ع): صحة الأجسام من أهنأ الأقسام.

وقال(ع): كيف يغتر بسلامة جسمٍ معرض للآفات[1].

الجوع

قال(ع): الجوع خير من ذل الخضوع.

وقال(ع): التجوع أنفع الدواء، الشبع يكثر الأدواء.

وعنه(ع): الجوع خير من الخضوع.

وقال(ع): تأدب بالجوع وتأدب بالقنوع.

وقال(ع): نعم الإدام الجوع.

وقال(ع): نعم عون الورع التجوع.

وقال(ع): نعم العون على أشر(أسر) النفس وكسر عادتها التجوع[2].

الدواء والداء

قال(ع): رب دواءٍ جلب داء.

وقال(ع): رب داءٍ انقلب دواءً.

---

(١) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٩١. باب الجسد والأجسام.

(٢) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٩٧ تحت عنوان الجوع.

وعنه: ربما كان الدواء داءً.

وعنه: ربما كان الداءُ شفاءً.

وعنه: من كثرت أدواؤه لم يعرف شفاؤه.

وعنه: من لم يحتمل مرارة الدواء دام ألمه.

وعنه: لا دواء لمشغوف بدائه.

وعنه: لا شفاء لمن كتم طبيبه داءه.

قال(ع): عجبت لمن عرف دواء دائه فلا يطلبه وإن وجده لم يتداو به.

وقال(ع): لكل حي داءُ.

وقال(ع): لكل علةٍ دواءُ.

وقال(ع): امش بدائك ما مشى بك[1].

الطعام

قال(ع): قلَّ من أكثر من الطعام فلم يسقم.

وقال(ع): قل من أكثر من فضول الطعام إلا لزمته الأسقام.

وقال(ع): قلة الغذاء أكرم للنفس، وأدوم للصحة.

وقال(ع): من قل طعامه قلت آلامه.

وقال(ع): من قلت طعمته خفت عليه مؤنته.

وقال(ع): من غرس في نفسه محبة أنواع الطعام اجتنى ثمار فنون الأسقام.

وقال(ع): أقلل طعاماً تقلل سقاماً[2].

فوائد عظيمة

عن علي(ع) قال: شيئان ما دخلا جوفاً قط إلا أصلحاه: الرمان والماء الفاتر، وشيئان ما دخلا جوفاً قط إلا أفسداه، الجبن والقديد[3].

عن علي(ع) في حديث الأربعمائة كلمة قال: غسل اليدين قبل الطعام وبعده زيادة في الرزق، وإماطة للغمر عن الثياب، ويجلو البصر.

---

(١) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٢٢٩ تحت عنوان الدواء والداء.

(٢) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم ص ٣٤٦ تحت عنوان الطعام.

(٣) وسائل الشيعة ج٢٥ ص ٣٣ ح٥٥.

وقال(ع): كلوا ما يسقط من الخوان، لأنه شفاء من كل داء بإذن الله لمن أراد أن يستشفي به.

وقال(ع): أقروا الحار حتى يبرد، ويمكن أكله، فإن رسول الله (ص) قرب إليه طعام، فقال: أقروه حتى يبرد، ويمكن أكله.

العشاء

وقال(ع): عشاء الأنبياء بعد العتمة، ولا تدعو العشاء، فإن ترك العشاء خراب البدن[1].

الألوان من الطعام

قال أمير المؤمنين(ع): الألوان[2] يعظمن البطن ويخدرن الإليتين[3] [4].

آداب الأكل

قال أمير المؤمنين(ع): من أراد أن لا يضره طعام فلا يأكل حتى يجوع وتنقى المعدة، فإذا أكل فليسم الله، وليحسن المضغ، وليمسك عن الطعام وهو يشتهيه ويحتاج إليه[5].

وقال(ع): من أكل الطعام على النقاء، وأجاد الطعام تمضغاً، وترك الطعام وهو يشتهيه، ولم يحبس الغائط إذا أتاه، لم يمرض إلا مرض الموت[6].

---

(١) الخصال ص ٦١٢ ح١٠ ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ٢٨ ـ ٣١ ح٤٣.

(٢) قال المجلسي: الألوان كأنَّ المعنى أكل ألوان الطعام.

(٣) ويخدرن الأليتين: أي يضعفن ويفترن، ويمكن أن يكون كناية عن الكسل.

(٤) الكافي ج٦ ص ٣١٧ ح٨. والمحاسن ص ٤٠١ ح٨٨. ووسائل الشيعة ج٢٥ ص ٦٢ ح٢. والبحار ج٦٣ ص ٨٤ ح١٨.

(٥) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤١٠ ح٥.

(٦) بحار الأنوار ج٦٣ ص ٤٢٢ ح٣٧.

المصادر والمراجع

١ ـ أسرار العافية الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه غير المرضى ١ ـ ٢: الصيدلي الكيمائي مسلم غازي ـ دمشق ١٩٨٩ م.

٢ ـ دائرة المعارف ١ ـ ١١: المعلم بطرس البستاني ـ دار المعرفة ـ بيروت.

٣ ـ دائرة معارف القرن العشرين ١ ـ ١٠: محمد فريد وجدي ـ دار المعرفة.

٤ ـ السواك فوائده في طب الأسنان: تأليف محمد عزت أبو الشعر ـ ١٩٧٤.

٥ ـ السواك دراسة نباتية كيمائية صحية: تأليف صلاح الدين الحنفي ـ جامعة دمشق ١٩٦٢ م.

٦ ـ السواك حكمه وفوائده: تأليف عبد الحليم أحمد ملاينة ـ مكتبة الحرمين ـ ١٩٧٥ م.

٧ ـ السواك والعناية بالأسنان: تأليف الدكتور عبدالله عبد الرزاق مسعود العيد ـ الدار السعودية.

٨ ـ الطب النبوي: ابن القيم ـ دار الهلال ـ بيروت.

٩ ـ الموسوعة في علوم الطبيعة ١ ـ ٢: إدوار غالب ـ المطبعة الكاثوليكية ـ بيروت.

١٠ ـ السواك مطهرة للفم مرضاة للرب: محمد عبد الرحيم ـ دار الأنوار ـ دمشق.

١١ ـ كتاب وصفات من الطب الشعبي: للدكتور جارفيس، دار الأندلس، بيروت ١٩٦٩.

١٢ ـ عسل النحل شفاء نزل به الوحي: عبد الكريم نجيب الخطيب: الدار السعودية للنشر جدة ١٩٧٤.

ـ كتاب النحلة العاملة: كامل الكيلاني ـ دار المعارف بمصر.

١٣ ـ كتاب العلاج بعسل النحل: للبروفسور ن. ايوريش، طبع بمصر ١٩٦١

١٤ ـ عسل النحل غذاء وشفاء: اعداد محمد محمود عبدالله ـ دار الكتب العلمية ـ بيروت ـ لبنان.
١٥ ـ العسل فيه شفاء للناس: الدكتور محمد نزار الدقر ـ دار المعاجم ـ دمشق.
١٦ ـ التداوي بالأعشاب والنباتات ـ عبد اللطيف عاشور (مكتبة ابن سينا).
١٧ ـ الغذاء والدواء: دكتور جمال الدين مهران، دكتور عبد العظيم حفني صابر ـ قصني مع العلاج بالعنب: دكتور أيمن الحسيني ـ دار الصلائع ـ مصر.
١٨ ـ الطب من الكتاب والسنة: عبد اللطيف البغدادي ـ دار المعرفة ـ بيروت.
١٩ ـ التداوي بالأعشاب: د. أمين رويحة ـ دار القلم.
٢٠ ـ قبسات من الطب النبوي على ضوء الاكتشافات العلمية الحديثة، د. حسان شمسي باشا: مكتبة السوادي، جدة ١٩٩٠ م.
٢١ ـ الاستشفاء بالعسل: حقائق وبراهين ـ مكتبة السوادي، جدة ١٩٩٠ م د. حسان شمسي باشا.
٢٢ ـ زيت الزيتون بين الطب والقرآن، دار المنارة، جدة ١٩٩١ م.
٢٣ ـ مع الطب في القرآن: عبد الحميد دياب ود. أحمد قرقوز ـ مؤسسة علوم القرآن ١٩٨٤ م.
٢٤ ـ الإعجاز الطبي في القرآن والأحاديث النبوية: الرطب والنخلة الدار السعودية، جدة ١٩٨٥ م.
٢٥ ـ الأطعمة القرانية غذاء ودواء: د. محمد كمال عبد العزيز ـ مكتبة الساعي، الرياض.
٢٦ ـ الغذاء لا الدواء: د. صبري القباني ـ دار العلم للملايين ـ بيروت.
٢٧ ـ التداوي بالعسل: عبد اللطيف عاشور، مكتبة القرآن، القاهرة ١٩٨٦ م.
٢٨ ـ الطب النبوي والعلم الحديث ١/٣: د. محمد ناظم نسيمي: مؤسسة الرسالة، بيروت ١٩٨٧ م.
٢٩ ـ العلاج بعسل النحل: د. يويريش، ترجمة: د. محمد الحلوجي، دار المعارف، القاهرة ١٩٧٧ م.
٣٠ ـ الطب النبوي: عبد الملك بن حبيب الأندلسي ـ شرح وتعليق د. محمد علي البار ـ دار القلم دمشق ـ الدار الشامية ـ بيروت.
٣١ ـ الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل: د. حسان شمسي باشا ـ دار القلم دمشق ـ الدار الشامية ـ بيروت.

٣٢ ـ القانون في الطب ١ / ٤ : ابن سينا ـ مؤسسة عز الدين ـ بيروت .
٣٣ ـ تذكرة أولي الألباب : داود الأنطاكي ـ المكتبة الثقافية ـ بيروت .
٣٤ ـ المعتمد في الأدوية المفردة دار المعرفة ، بيروت ، ١٩٨٢ م .
٣٥ ـ منافع الأغذية ودفع مضارها . دار إحياء العلوم ، بيروت ، ١٩٨ م .
٣٦ ـ حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار . دار الغرب الإسلامي ، بيروت ، ١٩٨٥ م .
٣٧ ـ وسائل الشيعة ١ / ٢ : الحر العاملي ـ دار إحياء التراث ـ بيروت .
٣٨ ـ مستدرك الوسائل ١ / ١٨ : النوري ـ مؤسسة أهل البيت لاحياء التراث بيروت ـ لبنان .
٣٩ ـ بحار الأنوار ١ / ١١٠ : المجلسي ـ مؤسسة الوفاء ـ بيروت ـ لبنان .
٤٠ ـ نهج البلاغة : الإمام علي(ع) ، شرح محمد عبده ـ دار البلاغة ـ بيروت ـ لبنان .
٤١ ـ الكافي ١ / ٨ : الكليني ـ دار الأضواء ـ بيروت ـ لبنان .
٤٢ ـ تهذيب الأحكام ١ / ١٠ : الطوسي ـ دار الأضواء ـ بيروت ـ لبنان .
٤٣ ـ من لا يحضره الفقيه ١ / ٤ : الصدوق ـ دار الأضواء ـ بيروت ـ لبنان .
٤٤ ـ مكارم الأخلاق : الطبرسي ـ دار البلاغة ـ بيروت ـ لبنان .
٤٥ ـ الخصال : الصدوق ـ دار المعرفة ـ بيروت ـ لبنان .
٤٦ ـ غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي ـ مؤسسة الأعلمي ـ بيروت ـ لبنان .
٤٧ ـ الأعشاب والجنس : أيمن الحسيني ، مكتبة ابن سينا ـ القاهرة .
٤٨ ـ الأعشاب محل الدواء : مجلد الجمهور ـ نبيه غنام ـ بيروت ـ لبنان ١٩٨١ .
٤٩ ـ ألف باء الداء والدواء : متري طراب ولوقاشوا ، دار الجيل ـ بيروت .
٥٠ ـ الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب : هاني هرموش ، دار النفائس ـ بيروت .
٥١ ـ الإيضاح في أسرار النكاح : عبد الرحمن الشيرازي ، دار القارىء ـ بيروت .
٥٢ ـ من كنوز الطب الشعبي : دكتور أيمن الحسيني ـ مكتبة ابن سينا ـ القاهرة .
٥٣ ـ الثوم الساحر : دكتور أيمن الحسيني ـ مكتبة ابن سينا ـ القاهرة .
٥٤ ـ صحتنا بين الوقاية والعلاج ـ الدكتور عيسى سليم بن عمران .
٥٥ ـ الشفا في الطب المسند عن السيد المصطفى : أحمد بن يوسف التيفاسن ، تحقيق د . عبد المعطي قلعجي ، دار المعرفة ـ بيروت ١٩٨٨ .
٥٦ ـ الطب الوقائي النبوي ، د . محمود الحاج قاسم محمد ـ الموصل ، العراق ١٩٨٨ .
٥٧ ـ في رحاب الطب النبوي في العلم الحديث : الدكتور محمود طلوزي ـ دمشق .
٥٨ ـ الغذاء يصنع المعجزات : تأليف د . جايلور دهوزر ، ترجمة أحمد قدامة دار النفائس ـ

بيروت.
٥٩ ـ معجزات في الطب للنبي العربي محمد(ص): الطبيب محمد سعيد السيوطي ـ مؤسسة الرسالة ـ بيروت ـ لبنان.
٦٠ ـ القران والطب الحديث: الدكتور صادق عبد الرضا علي ـ دار المؤرخ العربي ـ بيروت ـ لبنان.
٦١ ـ طب الإمام الصادق(ع): الأستاذ محمد الخليلي ـ دار الكتاب الإسلامي ـ بيروت ـ لبنان.
٦٢ ـ سفينة البحار: الشيخ عباس القمي ـ مؤسسة الوفاء ـ بيروت.
٦٣ ـ أمالي الصدوق: الصدوق ـ مؤسسة الأعلمي ـ بيروت.
٦٤ ـ تحف العقول: الحراني ـ مؤسسة الأعلمي ـ بيروت.
٦٥ ـ توحيد المفضل: المفضل بن عمر ـ مؤسسة الوفاء ـ بيروت ـ لبنان.
٦٦ ـ ثواب الأعمال وعقاب الأعمال: الصدوق ـ مؤسسة الأعلمي ـ بيروت.
٦٧ ـ دعائم الإسلام: القاضي النعمان ـ دار الأضواء ـ بيروت.
٦٨ ـ الرسالة الذهبية: المنسوبة للرضا(ع) ـ دار الأضواء ـ بيروت.
٦٩ ـ طب الأئمة: لابني بسطام، شرح وتعليق الحاج محسن عقيل ـ دار المحجة البيضاء ـ بيروت ـ لبنان.
٧٠ ـ أسرار الأعشاب والأدوية الجنسية: محسن عقيل: دار المجتبى ـ بيروت ـ لبنان.
٧١ ـ مختصر تذكرة السويدي (الطب العربي): الشعراني: تحقيق وشرح محسن عقيل ـ دار المجتبى ـ بيروت ـ لبنان.
٧٢ ـ الداء والدواء في طب القدماء: محسن عقيل: دار المحجة البيضاء ـ بيروت ـ لبنان.
٧٣ ـ الطب المجرب: محسن عقيل، دار المجتبى ـ قيد الطبع.
٧٤ ـ الأعشاب محل الدواء: محسن عقيل، دار المجتبى ـ قيد الطبع.
٧٥ ـ شرح طب الإمام الرضا(ع): محسن عقيل، دار المحجة البيضاء ـ قيد الطبع.
٧٧ ـ طب الأئمة(ع) والعلم الحديث: محسن عقيل، دار المحجة البيضاء ـ قيد الطبع.
٧٨ ـ الغذاء بديل الدواء: محسن عقيل ـ دار المجتبى ـ بيروت ـ لبنان ـ قيد الطبع.
٧٩ ـ تسهيل المنافع: أبي بكر الأزرق، شرح وتعليق محسن عقيل ـ دار البلاغة ـ قيد الطبع.
٨٠ ـ الفصول المهمة في أصول الأئمة ١/٢: الحر العاملي، تحقيق وتعليق محسن عقيل ـ دار الهادي ـ بيروت ـ لبنان ـ قيد الطبع.

٨٠ ـ الفصول المهمة في أصول الأئمة ١/ ٢: الحر العاملي، تحقيق وتعليق محسن عقيل ـ دار الهادي ـ بيروت ـ ـ لبنان قيد الطبع.
٨١ ـ مصباح الشريعة: ينسب للصادق(ع)، الأعلمي ـ بيروت ـ لبنان.
٨٢ ـ المحاسن: للبرقي ـ دار الكتاب الإسلامي ـ بيروت ـ لبنان.
٨٣ ـ من أمالي الإمام الصادق(ع): للخليلي، مؤسسة الوفاء ـ بيروت ـ لبنان.
٨٤ ـ الآداب الطبية في الإسلام: جعفر مرتضى العاملي، دار البلاغة ـ بيروت ـ لبنان.
٨٥ ـ أعشابنا دواء: قبلان مكرزل، مؤسسة عز الدين ـ بيروت ـ لبنان.
٨٦ ـ تاج العروس: الزبيدي ـ دار الجيل ـ بيروت ـ لبنان.
٨٧ ـ البصل والثوم والحبة السوداء: زهير علوان، دار الفكر اللبناني.
٨٨ ـ الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ابن البيطار، دار الكتب العلمية، بيروت ـ لبنان.
٨٩ ـ حياة الحيوان: الدميري، دار إحياء التراث ـ بيروت ـ لبنان.
٩٠ ـ الذخيرة في الطب: ثابت بن قرة، دار المدينة ـ بيروت.
٩١ ـ الحاوي في الطب: الرازي ـ الهند.
٩٢ ـ الطب العربي: (المسمى الدرة البهية): ابن البيطار، دار العلم للجميع ـ بيروت ـ لبنان.
٩٣ ـ الرحمة في الطب والحكمة: السيوطي ـ منشورات مكتبة التحرير.
٩٤ ـ الطب الشعبي: بدر الدين زيتوني ـ مؤسسة الإيمان.
٩٥ ـ الطب الشعبي الحديث: ترجمة غازي عبد القادر، دار الجيل ـ بيروت ـ لبنان.
٩٦ ـ عجائب المخلوقات: القزويني، دار المعارف ـ تونس.
٩٧ ـ العلاج بالنبات: وديع جبر، دار الجيل ـ بيروت ـ لبنان.
٩٨ ـ فردوس الحكمة: علي بن زين الطبري، القاهرة.
٩٩ ـ الفوائد المجربات من خواص المعدن والنبات والحيوانات: محسن عقيل، مخطوط، قيد الطبع.
١٠٠ ـ قاموس حتي الطبي: يوسف حتي، بيروت.
١٠١ ـ قاموس الغذاء والتداوي بالأعشاب: أحمد قدامة، دار النفائس، بيروت ـ لبنان.
١٠٢ ـ لسان العرب: ابن منظور، دار صادر ـ بيروت.
١٠٣ ـ لمحات من طب القدماء: مجلة التراث الشعبي ـ دار الجاحظ ـ عامر سوسن ـ بغداد ١٩٨١.

١٠٤ ـ كتاب الأغذية والأدوية: إسحاق بن سليمان، مؤسسة عز الدين ـ بيروت.
١٠٥ ـ كتاب التيسير في المداواة والتدبير: أبو مروان عبدالله بن زهر، القاهرة.
١٠٦ ـ كامل الصناعة في الطب: علي بن عباس المجوسي، القاهرة.
١٠٧ ـ كناش في الطب: يعقوب الكشكري، مؤسسة عز الدين ـ بيروت.
١٠٨ ـ كتاب الصيدنة في الطب: أبو الريحان البيروني.
١٠٩ ـ معجم الأعشاب والنباتات الطبية: إعداد الدكتور حسان قبيسي ـ دار الكتب العلمية ـ بيروت.
١١٠ ـ موسوعة الطب الشعبي (المعروف بمفردات الصقلي): الحكيم الفاصل أحمد بن عبد السلام الصقلي، دار الفكر العربي.
١١١ ـ الموجز في الطب: ابن النفيس، القاهرة.
١١٢ ـ ما لا يسع الطبيب جهله: ابن الكتبي، القاهرة.
١١٣ ـ المعجم الطبي النباتي: العماد طلاس، دمشق ١٩٨٩.
١١٤ ـ النوادر الطبية: ابن ماسويه، القاهرة.
١١٥ ـ منهاج الدكان ودستور الأعيان: الهاروني، دار المناهل.
١١٦ ـ معجم أسماء النبات: أحمد عيسى ـ دار الرائد العربي، بيروت ـ لبنان.
١١٧ ـ معجم الشفاء بالبصل والثوم والعسل والحبة السوداء: أبو الفداء.
١١٨ ـ عليكم بالشفاءين العسل والقرآن: د. محمد كمال عبد العزيز ـ مكتبة ابن سينا.
١١٩ ـ عسل النحل والطب الحديث: د. علي فريد محمد علي.
١٢٠ ـ النحل والطب: تأليف د. ناعوم بيتروفيتش إيوريش، ترجمة د. إبراهيم منصور الشامي ـ الهيئة المصرية العامة للكتاب.
١٢١ ـ معجزة الغذاء والشفاء بالتين والزيتون: مختار سالم ـ مؤسسة المعارف، بيرون ـ لبنان.
١٢٢ ـ جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع المرض: أمين الدولة أبو الفرج بن موفق ـ تحقيق سامي الحمارنة، عمان ١٩٨٩.
١٢٣ ـ ألف باء الأغذية: زينب الحكيم، مكتبة النوري، دمشق.
١٢٤ ـ الأدوية والقرآن الكريم: محمد هاشم، السعودية ١٩٨٣.
١٢٥ ـ الأحكام النبوية في الصناعة الطبية: علاء الدين الكحال، القاهرة ١٩٥٥م.
١٢٦ ـ فن التغذية وأسرار الصحة: د. محي الدين طالو العلبي ـ دار ابن كثير، مؤسسة علوم

القرآن.
١٢٧ ـ طبيب أسمه الغذاء: د. أيمن الحسيني ـ دار الطلائع.
١٢٨ ـ الوصايا العشر للتغذية العلمية الصحيحة: الأستاذ الدكتور أحمد عبد المنعم عسكر ـ مكتبة ابن سينا.
١٢٩ ـ الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: د. سامي محمود ـ المركز العربي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
١٣٠ ـ نحو شباب دائم وقوة جنسية فائقة: تأليف لجنة من المتخصصين العالميين.
١٣١ ـ الغذاء فيه الداء وفيه الدواء: حسن عبد السلام.
١٣٢ ـ كتاب تدبير الصحة: تأليف أحمد عبده خير الدين.
١٣٣ ـ صحتك في الغذاء: محمد السيد أرناؤوط ـ دار الجيل، بيروت.
١٣٤ ـ القرآن دواء فيه وقاية وشفاء: عبد الرزاق نوفل.
١٣٥ ـ الموسوعة الغذائية: د. علي محمود عويضة.
١٣٦ ـ الخضروات وقيمتها الغذائية والطبية: د. عز الدين فراج.
١٣٧ ـ الإسلام والطب: محمد عبد الحميد البوشي.
١٣٨ ـ عسل النحل في الطب الشعبي: البروفسور الفاضل العبيد عمر، دار النفائس.
١٣٩ ـ الطب الإسلامي عبر القرون: الفاضل العبيد عمر ـ دار الشواف للطباعة والنشر ـ الرياض ١٩٨٩م.
١٤٠ ـ في محراب الطب والعلوم: الفاضل العبيد عمر ـ مكتبة الفيصلية، مكة المكرمة ١٩٨٦.
١٤١ ـ النباتات الطبية وفوائدها: مهندس عماد الكويفي . دمشق.
١٤٢ ـ النباتات الطبية واستعمالاتها: د. محمد عودات ـ د. جورج لحام، ١٩٨٧ ـ دار الأهالي، دمشق ـ سوريا.
١٤٣ ـ الشفاء في الحبة السوداء بين التجربة والبرهان: الكيميائي طيب عبدالله الطيب ـ الكويت.
١٤٤ ـ التداوي بالبصل والثوم: إعداد محمد نور سعيد، دار المعرفة ـ بيروت.
١٤٥ ـ دفع المضار الكلية: ابن سينا ـ دار احياء العلوم ـ بيروت.
١٤٦ ـ تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب: تحقيق د. عبد المعطي قلعجي ـ دار الرشيد، دمشق ـ بيروت.

١٤٧ ـ الحجامة أنفع ما تداوى بها الناس : محمد عبد الرحيم ـ دار أسامة ، دمشق ـ بيروت .
١٤٨ ـ حياة الحيوان : الدميري ـ دار أحياء التراث ، بيروت ـ لبنان .
١٤٩ ـ الطب النبوي : الذهبي ـ دار إحياء العلوم .
١٥٠ ـ الطب النبوي المعروف بالمنهج السوي : السيوطي ـ مؤسسة الكتب الثقافية .
١٥١ ـ الطب محراب الإيمان : خالصي حلبي ، مؤسسة الرسالة .
١٥٢ ـ في سبيل صحة أفضل : عبد الرزاق أشرف الكيلاني ، دار القلم ـ دمشق .
١٥٣ ـ علل الشرائع : الصدوق ـ مؤسسة الأعلمي ـ بيروت .
١٥٤ ـ عيون أخبار الرضا : الصدوق ـ مؤسسة الأعلمي ـ بيروت .
١٥٥ ـ صحيح مسلم : مسلم ـ دار المعرفة ـ بيروت .
١٥٦ ـ صحيح البخاري : البخاري ، دار العربية ـ بيروت .

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة